医生爸爸，药剂师妈妈的育儿经

COAY Books

目录
Content

- 第1节：序言(1)
- 第2节：序言(2)
- 第3节：打开我们的药箱(1)
- 第4节：打开我们的药箱(2)
- 第5节：01 爸爸得了公鸡综合症！
- 第6节：02 世界上最动听的声音(1)
- 第7节：02 世界上最动听的声音(2)
- 第8节：02 世界上最动听的声音(3)
- 第9节：02 世界上最动听的声音(4)
- 第10节：02 世界上最动听的声音(5)
- 第11节：03 第二次生产之痛(1)
- 第12节：03 第二次生产之痛(2)
- 第13节：04 孩子不是不能喘气嘛！
- 第14节：05 那个孩子好像是瞎子
- 第15节：06 脑袋为什么歪着呢？
- 第16节：07 在这个提倡奶粉哺乳的社会，我备受打击啊！
- 第17节：08承敏，噌！过关！(1)
- 第18节：08承敏，噌！过关！(2)
- 第19节：09 哭声这么大，难道养了个花木兰？
- 第20节：10 呼啦啦，呼啦啦，小鬼出来沐浴啦
- 第21节：11 一直到她能穿露脐装！(1)
- 第22节：11 一直到她能穿露脐装！(2)
- 第23节：12 干吗那么死盯着屎尿布？(1)
- 第24节：12 干吗那么死盯着屎尿布？(2)
- 第25节：13 伤痛的打针记忆(1)
- 第26节：13 伤痛的打针记忆(2)
- 第27节：13 伤痛的打针记忆(3)
- 第28节：14 半夜哭闹鬼
- 第29节：15 咿呀咿呀，呀呀学语忙(1)
- 第30节：15 咿呀咿呀，呀呀学语忙(2)

- 第31节：16 士兵李承敏前来报到！
- 第32节：17 鼻屎真烦人
- 第33节：18 孩子眼上下起了鹅毛大雪！
- 第34节：19 一定要不舒服的时候才吃补药吗？
- 第35节：20 营养剂是啥？(1)
- 第36节：20 营养剂是啥？(2)
- 第37节：21 亲切的药剂师小姐(1)
- 第38节：21 亲切的药剂师小姐(2)
- 第39节：22 怎么和不会说话的孩子交流？
- 第40节：23 提高亲密感的战略科目：按摩(1)
- 第41节：23 提高亲密感的战略科目：按摩(2)
- 第42节：24　奇应丸不是包治百病的万能药
- 第43节：25 屁股上起火了(1)
- 第44节：25 屁股上起火了(2)
- 第45节：26 异位性皮炎，无处可逃(1)
- 第46节：26 异位性皮炎，无处可逃(2)
- 第47节：27 真是不干不净好养活
- 第48节：28 脾脏的武器也是脾脏的杀手(1)
- 第49节：28 脾脏的武器也是脾脏的杀手(2)
- 第50节：29 抢夺饭桌！(1)
- 第51节：29 抢夺饭桌！(2)
- 第52节：30 赏樱花，患感冒(1)
- 第53节：30 赏樱花，患感冒(2)
- 第54节：30 赏樱花，患感冒(3)
- 第55节：31 天哪，耳朵里化脓了！(1)
- 第56节：31 天哪，耳朵里化脓了！(2)

第1节：序言(1)

医生爸爸，药剂师妈妈的育儿经

-0~2岁婴幼儿常见病家庭诊疗手册

致谢

此书不是我一个人的作品，而是我和我采访过的所有人的共同结晶。

在此我谨向成书过程中倾注心血的东亚日报的郑成姬、李振宁部长，采访过程中不吝言辞，颇多指教的小儿科医生郑佑民、夏政勋、郑海益、张勋老师，大韩幼儿科学会和各个大学医院的小儿科教授，五官科、皮肤科的诸多同仁、大夫，深表谢忱。

序言

没有万事俱备的父母

我们家大丫头承敏刚出生那天，看着眼前这个闭眼酣睡的柔软的小生命，我口出豪言："为了孩子，我可以豁上性命！"并暗自立志："嗯哪，可得要好好养呐。"是不是所有的爸爸都是从这个时刻开始立志成为"超男"的呢。

虽说我和老婆也隐隐地担忧："这孩子可怎么来养啊？"但是为人父母的小小自信还是有的。毕竟，我在妇产科和小儿科实习过，接触过很多新生儿。老婆呢，不仅习读了育儿书，还因为自己的药剂师出身，有科班功底，所以在养育孩子这件事上没什么大的惧怕。

可是我们的孩子最终没有自然分娩成功，而是剖腹产生下的，这个意外让我们大跌眼镜，也让我们意识到育儿这件事没有我们想像的那么简单。

孩子出生了，理所当然是要被母亲抱着喂奶的，可是承敏出生都一个半月了，一看见母亲的乳头就呕吐。这先不说，本来完全可以躲过的黄疸终究也没逃脱，为此不得不住了一周的院。

她出生后六个月间我们俩没睡个囫囵觉，更要命的是有一连串意想不到的事情接踵而来，让我们小夫妻俩惶恐不已。诸如给孩子洗澡，换尿布……虽说都是小事，可也要一一从头学起不是?

起初我照顾承敏的样子和那些电影中惯常见到的刚刚升任爸爸的男人一样狼狈。很长一段时期里，承敏只要我抱着就哇哇大哭。还记得第一次给奶瓶消毒，我傻头傻脑地，还没把瓶盖和瓶子分开，就一下子全扔热水里了，直接结果是把奶嘴给烫化了。

在"上岗"一段时间后，我慢慢学会了通过孩子的哭声、脸上的表情来判定是该喂奶了，还是该换尿布了，要不就是消化不好，小家伙郁闷了，等等。就是白天在单位上班，我也是时时刻刻惦记着孩子，不时给老婆大人打电话，仔细询查。

"啊呀，师兄，养孩子真是累。不停地换尿布啊……还昼夜颠倒，到了晚上简直痛苦死了。"

承敏出生一个多月的时候，我约师兄一起吃午饭，席间我朝师兄大吐苦水。没想到师兄回道："就你，一大夫！你老婆，一药剂师，还怕啥啊？！"接着举起酒杯，建议道："要是你们都说不懂，还觉得苦恼的话，搁一般人身上怎么办啊？我觉着吧，你正好可以把你的育儿过程、中间发生的事、需要的医学知识融合到一起，开个专栏！"我最终听从了师兄的话，一点一点坚持了下来，成果就是东亚日报上分30次登出的"医生爸爸和药剂师妈妈的育儿日记"，也就是您眼前的这本书。

我们俩在每次承敏有新情况时，就好像分配了新任务一样，紧急出动，四处查询医学书籍，甚至动用电话和网络，向"过来人"请教。而且我还仰仗自己医学记者的身份，近水楼台先得月，有问题就向相关专家咨询，充分利用了手头资源！

当然，事实上我们俩交出的答卷并不都是标准答案。譬如在断奶初期是忌给孩子喂甜味过重的水果的？我们总是因为孩子爱吃、好喂等理由把什么草莓、橘子等都喂给孩子，以至于再喂那些寡淡无味的

蔬菜粥时，孩子理都不理；还有，喂完牛奶后立马哄孩子入睡对孩子的牙齿很不好，可我俩觉得这样孩子比较容易入睡，所以直到孩子15个月大，我都没给孩子断过奶瓶。

当时能做的真是竭尽所能了，但还是留下了不少遗憾。

看看周边家孩子和我们家承敏年龄相仿的年轻夫妇，读读来自读者的信件和网络上的很多疑问，我不由感觉到育儿中的很多错误和很多感受都是在重复上演的。

第2节：序言(2)

当育儿战役打响的那一刹那，世上所有初为人父人母的人多少都会有些惶恐、紧张、手足失措。究竟有没有一本书来给他们提供指导？想到我们作为"过来人"，完全可以通过我们的经历和医学知识为他们提供指导，这本书便如此出炉了。

为了把我们的感受更真实地传达给读者，很多我们犯过的错，一些想当然的做法，虽然很丢面子，但我们还是鼓足勇气拿出来分享。有异议或者已经变化的医学知识我们也都分门别类进行了整理，并找相关专家给予了准确解答。我做药剂师的太太也把育儿需要的药品逐一作了整理，我们没有效仿百科辞典罗列各种病状，而是根据我们的实战经验，选取了我们认为最重要的部分写进书中。

整本书的成书过程，我们弃用艰深专业的用语，力求写得通俗简明。而且我们最终的落脚点既非医生也非药剂师，而仅仅是孩子的父母--我们，站在孩子父母的立场，来为所有初为人父人母的人提供最现实的解决方法。书中，我们没有大声空喊一句"不要吃什么什么药！"而是以我们的切身经历告诉你，当在周末的深夜，你的孩子生病时你应该怎么办。

开始连载育儿日记后，时光飞逝，转眼间我们家老大承敏已有五岁，也开始上幼儿园了。去年夏天出生的老二现在也会抓东西了，于是我接着在东亚日报上以"我们家老二"的名字开了专栏，因为有养育承敏的经验，终于摘掉了"新手上路，请多多关照"的牌子，但是养儿真是不易，为人父母便意味着要跨越到更成熟的阶段，这样的体验几乎每天都会遇到。

真心希望这本书能对你的育儿有诸多帮助，这里有苦也有甜，我们也希望借此书来传达对我们的女儿承敏、智远的爱，她们正在一天天长大。

2006年3月 李真汉 金太希

开始前，先打开我们的药箱！

每个家庭里都会有个医药箱吧？让我们打开来看看！除了爸爸妈妈用的药，孩子的药又有什么呢？你家的药箱，您是把它视作生活的必需品呢，还是只是因为先前吃剩下了，就留着备作他用呢？我建议您先确认下这些药有没有过期，再去附近的药店确认下用法和用量。先给您秀一下我家的药箱吧！ 因为我们经常和药品打交道，所以家里贮备的药品也都超出了必需品的范围。

药品不是可以分而食之的食物

有一次我家宝贝承敏和她外婆同时得了感冒，她外婆很慷慨地要和她分享感冒药，后来量不够了她就让我们给买些味苦、可乐色的糖浆，仔细想想的话，那些糖浆分明就是葡萄糖浆！葡萄糖浆是一种含有麻药的镇定剂，治疗咳嗽的话可谓是药到病除，但若给不满周岁的承敏吃就不行了。孩子即使摄入可待因（Codeine） 成分，因为体内不能完成代谢，药效根本就发挥不出来，非但如此，如果摄取过多，还会出现抑制呼吸的副作用，从而导致危险。

这种事其实并不少见。2002年韩国消费者协会一个调查结果显示，有38.7%的父母给孩子服用吃剩下的或从他人处获取的感冒药，而且有11.0%的父母在感冒药过期后不舍得扔掉继续给孩子服用。这么多父母对孩子的吃药问题不上心颇让人意外，而事实上由于孩子的肝脏和心脏功能都弱于成人，用药的禁忌很多。

在家常备药1

保湿剂:轻微的异位性皮炎 只要做好保湿就会变好。

退烧药：美林或泰若林。因为这几种药均是橙汁味，口感很好，小孩喜欢喝，家长应将药放在孩子拿不到的地方，以免小孩过量误吃引起中毒。

炉甘石乳液：出汗、被蚊虫叮咬、生水痘时使用。可以止痒。

电解质保湿剂 :防止脱水，药粉用水冲服。到医药专卖店开处方购买。

艾洛松： 可以预防尿布感染和轻微的湿疹。

眼药膏:鼻涕多，鼻腔溃烂时或脸上有伤时使用。患结膜炎时也可涂抹眼睛上。

在家常备药2

洋柑菊香氛护理油:可用作常备药。夏天时在电子蚊香炉中滴入几滴可达到防虫效果。外出时妈妈用手将一滴涂抹到孩子的胳膊、腿等部位上可以防蚊。 洗澡时在水中滴入几滴同样可以达到防虫效果。此外还有镇定、愈合伤口、止痒等作用。

第3节：打开我们的药箱(1)

体温计:主要是用水银温度计。耳式温度计因为可以两秒内测定体温也可以备用。但要注意外出时不要使用

吸鼻器:去除鼻屎。

生理食盐水：清洗伤口或去除鼻屎时用。

灭菌纱布：给肚脐消毒、清洗伤口、眼屎时使用。

湿巾：当孩子脸上有伤口的时候，我一般不给它消毒或者涂抹药膏，而是用生理盐水清洗伤口后，给孩子敷上湿巾。这样不仅不会残留伤疤，而且孩子的手还碰不到，从而可以很好地保护伤口。

按摩油：和矿物质提取的油相比，植物性油没有副作用，保湿效果更好。

防晒霜：出生6个月以上必需。

喂药器：给孩子喂药时必需。

棉棒：清除鼻屎、涂抹药膏、清洗耳内时需要

可选择类药品

绿药膏:主要用作消炎止痒。可用于尿布感染、晒伤、湿疹等皮肤性疾病。

退烧栓剂：发烧时孩子呕吐、无法喂药时使用。

功能肽-Fe：预防贫血。母乳喂养的孩子6个月大后铁质补充不够时喂服。

清肠剂：腹泻时，便秘不严重时可暂时使用。

百草糖浆：在消化不良或进食过多时使用，但一周岁前不要使用。

急支糖浆：咳嗽有痰时要及时治疗，在节假日或深夜咳嗽严重时可服用糖浆。

花露水：夏天去野外时要备用

心急火燎就多用药算药物滥用

依据韩国消费者协会的调查结果，33.3%的父母有过看到药效不明显就擅自加大用量和服药次数的经历，有51.7%的父母在未经医生、药剂师允许时就随意把其他感冒药、退烧止痛药、解热祛痰剂、苯那坐尔 一起给孩子服用。

其实这也是一种药物滥用。自己想当然地认为没有问题，服药时超出正常的用量，随意追加服用其他药品，这样会加大体内器官的负担，从而引发很多的副作用。因为婴儿不会说话，他们的很多副作用便不易被父母察觉，所以在给孩子服用取处方药却没有效果的时候，一定要向医生咨询。

而且，当孩子再次出现相同症状，即使上次的处方药还有，也不能随便给孩子服用。因为相同的症状并不一定代表着相同的病因，应让医生确切察明病情后再做处理为好。

不吃药硬撑着，只能助长病情

讨厌吃药，仅仅依靠体内的抵抗力慢慢恢复也不好。这是那个倒洗澡水连孩子也扔掉的蠢人的举动。药品中最让人有排斥感的是抗生素和类固醇！但若稍作了解，你就会发现这些药也是西药中对人类健康助益最多的。服用适当的量，非但不会对身体造成危害，治疗效果还非常明显。因为对药品莫名的排斥就拒服硬撑，相当于助长病魔的气焰。不吃感冒药有可能引发肺炎；慢性鼻道炎、中耳炎初期吃抗生素2周即可痊愈，但若放任自流，有可能得耗2个月。

这样来保管药

保管药有两个原则：避光；置于干燥的环境下。

湿气和日晒都会破坏药效，因此在湿气大的浴室里置放药品是大忌。药品不要放在不密封的橱柜里，而应放到遮蔽阳光的不透明的容器内。而且，药品外的包装盒也不要扔掉，最好在上面写上药的名字、服用方法、在何种症状下使用、开瓶日期、有效期等。药品要放到儿童不能触及的地方。因为很多粗心的妈妈把药品放到了孩子能碰

到的地方，因为懵懂无知，很多孩子在看到后出于好玩大量误服而造成难以想像的后果。

在夏天，透明色的糖浆冲剂或者药膏放到冰箱的冷藏室储存比较好。

栓剂在体温（35～37度）会融化，所以要避忌光线或温热的器具，置于清凉的地方。一般说来，放置于冰箱内保管最好。

处方药服用期限一过最好赶紧处理掉。处方药、调制的液体药在1～2周内，调制的药膏在6个月内使用比较好。特别是抗生素类的要放置于冰箱保管，有效期一般都在调制后的两周内。处方药中的药粉过两周后不要服用。还有眼药水或者眼药膏无论冷藏还是低温，开瓶后一月，细菌会大量滋生，所以要及时扔掉。

第4节：打开我们的药箱(2)

要向医生，药剂师询问，询问，再询问

去找医生的时候准备好纸笔，随时记录。而且捎上留有孩子粪便的尿布、断奶时期的食谱等诸如此类的"物证"比较好。

向大夫询问的主要是：

孩子有什么问题吗？什么时候能好？需要注意什么？什么时候要再来医院？为什么要做这个检查？安全吗？检查结果什么时候出来？结果的准确度有多少？可以电话问结果吗？太难了能说得简单点吗？等等。

调制处方药或者买非处方药时请向药剂师咨询如下事情：

和上次的药不一样吗？大夫有没有开漏药了呢？是口服还是外敷药？（不少人在问过后还是把外敷药给口服了）各种药有什么作用？（譬如简单地了解下抗生素、鼻炎药的功效）一天服用几次？如果情况好转可以停止服用吗？错过了服药的点儿应该怎么办？（就是晚了也要吃吗？）（如果药有很多种）可以混着吃吗？可以和中药一起吃吗？会有什么副作用吗？吃这些药的时候应该主要什么？特别是保管药品的时候应注意什么？等等。

可以解答关于药品的疑问的地方：

如果对处方药有疑问，原则上要向开处方的大夫或者调制药品的药剂师咨询。如果是在家整理药品时发现而又不知用量的话，最好到生活小区的药店或者上网到相关药品资讯网站查询。这些网站依据制药公司的类别会提供基本的药品信息，之外再有疑问可以在网上发帖子求助。

给孩子喂药的要诀：

一般来说，大人吃药多是一天三次，"饭后30分"或者"饭前30分"，那吃药为什么和吃饭关联如此密切？这主要是因为人的一日三餐一般不会疏漏，和吃饭建立密切的关系主要是督促人在吃药时有所时

间间隔。不过对于不满周岁的婴儿来说，不时要喝奶或者吃断奶食品，那应该怎么算呢?

嗯，这样的话就应该从孩子的起床时间算起，应该吃几次，隔多久吃都要根据这个算好，说这些的意思就是解释不是必须在饭后才能吃药。如果孩子不愿吃奶或者断奶食品，有一两顿饭没吃，药也要好好吃。一般说来，感冒药和吃饭的关联不大。

如果是抗生素，有的是间隔6个小时服用，有的是间隔8个小时服用，服用方法很多，给孩子服用的话，同样和饮食关系不大，每8个小时服用就行。除却抗生素和抗菌药，没有必要一定要精确到间隔几个小时才能服用，也就是说没有必要在深夜或者孩子熟睡的时候把他叫醒起来吃药。不过，虽说不必严格按照时间的间隔来吃药，但每日服药的次数还是要遵守的。

喂孩子吃药是不是很麻烦?

为了不闻到苦味，捏着鼻子往下灌，这样的战斗一打响，家长孩子都苦不堪言。幸好开给孩子的处方药大都味道不错，所以只要掌握要领，喂药不是一件难事。

去药店或者婴幼儿用品店可以看到很多喂药器。如果有的孩子很难给他喂药，可以考虑买个喂药器。不过要注意，用喂药器喂药一次不要喂过多量，那会给孩子的呼吸造成困难。每次只要放入孩子能一口吞下的量就好，而且在确认孩子已经吞咽完后再放入第二口。

还有一个在承敏身上学的招数，就是在孩子很饿的时候喂药她会吃得很欢，而若在她刚吃完奶喂的话就比较费劲，所以选择孩子吃奶前喂药比较好。如果是苦的药就和冰激凌、果酱、巧克力等搅拌在一起，让妈妈用手指蘸着喂服。

如果孩子不能很好地吃药，和开处方的大夫商量调换药品会有很大帮助。如果粉状药不能很好食用，可以考虑换成胶囊；同为胶囊的药，可以更换功效相仿，但是香气和味道迥异的。

另外，有的妈妈为图省事，把糖浆用药瓶子直接灌到孩子的嘴里，这种方法不是正确的用药法。因为孩子可能在吃药过程中打喷嚏，还有一个可能就是，孩子的唾液接触药品，会严重损害药的效能，所以要用喂药器在测量好精确的用量后，放入新的容器里一滴滴地喂服。

第5节：01 爸爸得了公鸡综合症！

第一部分 百日之前

01 爸爸得了公鸡综合症！

因为羊水早破，我们的宝贝承敏在2002年9月24日剖腹产来到人世间，这比预产期早了两周。

结束采访，打车赶往医院的路上，我的心还在怦怦直跳。可当我和那个从我体内飞出的小精灵打第一个照面时，我的心却荡漾开来。那是我的孩子！我看见新生儿室玻璃窗对面赫然挂着的牌子，上面写着"爸爸李真汉、妈妈金太希"。可没等我回过神来，婴儿室的窗帘就被噌地拉上了。

躺在康复室里的老婆心里有些不快。因为之前一切的努力都成了泡影。十月怀胎的时候，我们奔波于育儿父母教室，穿梭于婴儿洗浴课堂，一起看育儿书，一起学习做功课，三句话不离孩子，卯足了劲要做最好的父母。

可宝贝承敏偏偏胎位不正，为此，老婆得空就学猫咪的姿势纠正胎位，可我们的宝贝承敏却顽固到底，胎位最终也没得到纠正。最后一次检查完后，老婆挂着泪珠回了家，说是手术的日子都定了。

"难过死了！"

一切都背离了老婆的想像。如果是自然分娩的话，只需在医院逗留一个晚上就可以走回家了，现在因为身体不宜，还要在病房多躺一个星期。病房对产妇来说，是铁定不舒服的了。不能给孩子喂奶不说，就连看一眼孩子都要掐着点来，让我们感觉很不爽。

宝贝承敏自出生第三天起就麻烦不断，说是得了黄疸，要住院。唉……

直到承敏出生快一个月的时候，我们悬着的心才稍稍放了下来，虽说转战于医院和产后调理院的承敏回家时，黄疸正一点点退去，但脸色还是和银杏叶一样蜡黄。"从现在起，真正的育儿开始了！"和许

多初为人父的人一样，可怜兮兮的我，得了公鸡综合症。公鸡综合症是个在医学上查不到的俗语，如果非要给出个解释的话，那么就是形容那些初为人父的人"眼不见、心就不踏实"的谨小慎微的状态！

即使宝贝承敏躺在自己结实的小床上乖乖睡着了，我也要死盯着看看她是不是把小手伸出来了，是不是又蹬了被子；喂奶的时候，热好奶怕温度不合适，非得先滴一滴在我胳膊上试试才行……

从宝贝承敏安然度过第一个月到完全摘掉新生儿的帽子为止，我和无数个问题正面交锋。当他干净的小脸蛋上有些小点点时，我就死盯着好好研究一下究竟是不是皮肤炎；如果他睡着睡着突然惊醒了我也跟着惊醒，睡意顿时全无。

"为什么承敏肚子里咕噜咕噜作响？"

"为什么承敏在使劲打嗝，往上泛奶？"

"为什么承敏吃得这么少？"

"为什么吃母乳，却好几天不大便？"

和无法遏制住想七想八、越来越"弱智"的爸爸不同，承敏在来到人世间的第一个月里真是长大了很多，真是应了那句"一天一个样"的老话，出生后第一个月是孩子变化最大的时期。

医生爸爸笔记 新生儿的特征

（1）眼睛经常眨巴眨巴，突然就很惊慌的样子

新生儿经常睡着睡着就突然惊醒，或是听到声音后很惊慌，或是没有原因的腿、胳膊颤抖，这些不是因为他真的受到惊吓，而是他的神经系统没有发育完全所致，慢慢长大后这种现象会自然消失。

（2）看不清眼前的东西

最初两周内，新生儿眼睛虽能自由闭合，但是看眼前的东西却很模糊。听觉最初一周也是很迟钝，即使是很响的声音他们也可能不为之所动，但再过一周后，他们对声音的反应就会表现出来。

（3）和小孩成人相比呼吸脉搏要快

成人脉搏一分钟大约60～80次，而新生儿则几乎加倍，大约一分钟120～160次；平均呼吸次数也是成人的倍数，大约一分钟30～40次；呼吸方式同样迥异于成人，是利用横经膜的复式呼吸。呼吸和脉搏频率在婴儿大哭或受到惊吓时会加速。

（4）体温高，体温调节困难

新生儿的体温相比成人略高，大约为36.5～37.5度。而且体温很难调下来，衣服穿得过多或者房间过热等外部原因很容易又导致体温上升，所以俗语说：贫寒人家的孩子好养活。

第6节：02 世界上最动听的声音(1)

（5）皮肤皱巴巴的，覆盖着一层胎脂

如果你把新生儿的皮肤想成是孩子的细嫩皮肤那可就错了。新生儿的皮肤是皱巴巴的，而且被一层薄薄的膜状胎脂覆盖着，一周后胎脂会褪去，露出白皙的皮肤。

（6）出生后一周内体重下降

新生儿在出生第一周内身体重量会缩减5%～10%，这是因为婴儿对吃的东西还不习惯，大小便的排泄量大于食入量的缘故。到出生10～14天后，新生儿会重新恢复到刚出生时的重量，之后就会持续增加。

如果新生儿在产后两周后还没有恢复到产前的重量或者不能正常饮食，则需要去医院诊断。

（7）尿布被染成了粉红色

婴儿因为心脏功能尚不健全，所以小便不能自控，经常会无意识地弄湿尿布。婴儿在正常饮食后小便的量也会增加，大约一天100～300cc，20次。偶尔会看到尿布上浸有红水（粉红色），这是尿中的尿酸，很正常。

（8）容易呕吐

因为孩子的消化系统尚不健全，所以很容易发生呕吐，这是很寻常的事情，即使呕吐的量有点多也无妨。但如果是刚刚吃下就喷得四处飞溅就有问题了。

（9）生眼屎或肚脐眼流脓

婴儿出生过程中经过产道时受羊水或者不洁的水感染，容易生成眼屎，用沾了温水的毛巾擦净即可，同时要预防感染结膜炎。

偶尔肚脐眼会流脓，即使是出血，消毒后擦干也问题不大，但如果脓液延伸到四周，并发出异味的话，说明已经发炎，应赶紧送小儿科就医。

（10）一个月内身高增加3～4cm，体重增加1kg

新生儿一个月身高会增加3～4cm，体重在起初3～4天里会有些缩减，但一周后会以每周200～300g的幅度增加，这样一来，一个月大约增加1kg。

新生儿每天三分之二以上的时间（16～20小时）都在睡眠状态中，所以很难看到他醒时的样子。他们每天小便大约需要10块尿布，大便需要3块尿布。

02 世界上最动听的声音

过去老辈的人常说世上最动听的声音就是婴儿吃奶的声音。可就是这传说中的动听的声音却让我们犯了难，而这一切是我们始料不及的。

我真实体验了一把先前一个师兄当笑话讲的经历，那就是在产妇室和新生儿间狼奔豕突。这边，老婆在康复室等待解除麻醉，那边，承敏被安排在新生儿室的婴儿床上。第二天，老婆起来要给孩子喂奶，我们只好申请"母子同室"，可没想到这一举动被老一辈的人给制止了。

"产妇起来先活动活动身体，再去看孩子，现在刚手术不到一天，不能太劳累。"

"手术时注射的麻药还残留在你体内呢，你现在去喂奶，那奶里的药岂不会害了孩子？"

在周围人的劝说阻拦下，老婆在产后三四天才申请了母子同室。而之前的几天里，老婆只能在规定好的时间一天三次从六层的病房跑到一层的母乳喂养室去给孩子喂奶。更悲惨的的是每次老婆去，不知道承敏这个小家伙是吃得太饱还是睡得太香，怎么叫都叫不醒。熬到第三天，好不容易申请到了母子同室，承敏却出现黄疸的症状。治疗黄疸要紧啊，于是给孩子喂奶这一页又被无情地翻了过去。

下班后去病房，老婆给我看奶瓶里装的鲜亮的黄色母乳，量也就不过20ml。

"挤了一整天就这些……"

老婆的奶这么少，用母乳喂养岂不很困难？我不由得担心起来。而老婆也从这一刻开始陷入奶少的自卑中。

直到最后，承敏一口妈妈的奶也没吃上，在医院呆了十几天后就出了院。初为人母的老婆和孩子出院后一起去了产后调理院。"吃奶"大战自此正式打响。

十几天都是靠奶瓶吃奶的承敏一接触到奶头居然哇哇大哭。特别是她本来在妈妈怀里乖乖呆着的，可一旦给她奶头让她吸吮，她就哇哇大哭起来，弄得老婆惶恐不已。每当这个时候，老婆就只好拍打着孩子，慢慢哄，等她哭累了再给她递奶瓶，整个过程，老婆大受伤害。

"要不别管她了，现在开始喂奶好像有些晚了。"

第7节：02 世界上最动听的声音(2)

承敏的哭声惊扰了很多孩子，惹得他们的母亲不停地往这看。想给孩子喂奶这是人间常情，可是孩子毕竟从在医院那时起就已经习惯了吸吮奶瓶，怎么可能一下子改变?

"用乳头保护器试试。"

可能是实在看不下去初为人母的妈妈左右为难，调理院的院长给出了这样的建议。和奶瓶嘴样子相仿的乳头保护器放到乳头上后，因为质感相同，承敏没有任何拒绝的意思，吃得很欢。

可这时，承敏得了黄疸，而且日益严重，不光脸蛋和白眼球，全身都黄得像银杏叶。调理院院长看后说黄疸很严重，母乳喂养得停一周。老婆就谨遵指示，一周内只喂奶粉。

"承敏猴年马月才能好好吃奶啊？"

在和老婆以及承敏从产后调理院出来赶往承敏在大丘的奶奶家时，我几乎要放弃母乳喂养的想法。进行BCG接种，接受儿科检查时，大夫也说已经太晚了，劝我们放弃。但是老婆却顽固到底，拒不投降。

"他是不是因为奶少所以才不喜欢吃妈妈的奶？用母乳生成诱导器奶好像会增多哎……"

有一天，老婆给我打电话，问我要什么母乳生成诱导器。我在一个广告小册上看过这样一种母乳生成诱导器。用了母乳生成诱导器后，奶就像婴儿一直在吸吮一样汩汩而出。尽管老婆的奶开始大量溢出了，可宝贝承敏还是习惯于用奶嘴瓶，一如既往地对妈妈的乳头表示了歧视。

老婆无奈之下抛出了最后一张牌。

"她肚子饿了会吃的吧？"

虽说饿得哭的孩子让人万般爱怜，但我们还是狠心地饿了她大半天。她哭得泣不成声，嗓子都嘶哑了，最后可能劳累过度就昏睡了过

去。可即使饿到这种程度，她都不肯去吸妈妈的奶。

"那就挤出来喂她吧，干吗老逼她吃奶呢？"

承敏奶奶实在看不下去了，来替承敏解围。本来老婆心里就直打鼓，现在连婆婆也劝说放弃，她只好作罢。那就从用奶瓶的习惯开始一点点改正吧！出于这样的想法，老婆开始尝试用勺和杯子把诱导器引出的奶一点点喂给承敏。谁知老婆不懂用杯子喂奶的要领，十有八九都让孩子呛着了，喷得满身都是。最后老婆只好把在产后调理院用过的乳头保护器拿了出来。

"用这个来喂奶是不好些？"

使用乳头保护器的目的是让她混淆对于乳头的辨认，从而产生吸吮妈妈乳头的可能。 将近一周的时间，老婆都在承敏高兴的时候，把乳头送到她嘴边，可承敏还是一如既往地拒绝。而且更严酷的现实是用保护器后，因为孩子不能吸吮到深处的奶，所以即使她一整天都含着奶头，她的尿却在减少，我们由此判断孩子一直是饿着的，最后老婆只好又把诱导器找了出来。

"像我们这样执著用母乳喂奶的父母，哪里找去？"我这样安慰老婆。

"敬业"的老婆为了让奶量不减少，雷打不动地每两个小时就要挤半小时的奶，而且一整天都带着诱导器生活。

"我对这种没有丝毫母子关联的挤奶喂的方式持怀疑态度，到底为啥要喂奶呢？"

老婆从未表现得如此心神不宁过。她向儿科的大夫咨询，向网络要答案，一整天趴网上搜索那些和母乳喂养相关的网页，现学现卖。可大部分反馈来的答案是"已经晚了，好像很困难了，实在搞不定的话挤着喂算了"诸如此类的话，听着让人泄气。

老婆决定不再那么野心勃勃了。她遵照一个大夫的建议，把一个手指放到孩子口里，让她舌头像吸吮奶瓶一样活动，这样持续着，待她好像饿了的时候，别给奶瓶而是直接把乳头给她。起初孩子和原来

一样，哭着闹着不吃，可到了第四天，承敏终于开始吸吮起妈妈的乳头来。当时的感动真可谓是我们一直以来辛苦的回报啊。

但是喜悦也是暂时的。在三个月产假结束的时候，老婆抛出大话要一直喂到孩子周岁。毕竟能给孩子喂奶费尽了千辛万苦，我们当时打算老婆白天在单位抽空挤出奶，晚上喂给孩子，这样就可以实现母乳喂养了。

但是现实常常出人意料。因为女职员休息室的电器配置不行，所以不能用电动的诱导器，取而代之只能用使用电池的诱导器。这样花费的时间多不说，挤出的奶量更是少得可怜，可尽管如此我们还是忍受着，没有怨言。其实和这些困难相比，更让人发怵的是那些没有过生育经验的周边人的奇怪眼神。

第8节：02 世界上最动听的声音(3)

那些从休息室进进出出的女职员看到坦胸露乳在一边挤奶的老婆都惊慌失措地奔跑而出。因为若想保持母乳的量不衰退，至少每两三个小时就要挤一次，而一次要花费15～30分钟，所以在同事眼里，老婆就是一个"不务正业，一有空就往休息室跑的挤奶大婶"，这让她心里很不快。

如果碰上公司事情多到没空喘息或者因为业务需要出门时，老婆就更惨了。到哪儿都得拎着诱导器和奶瓶，可即使这样，仍然有些意外发生。很多时候当有奶溢出，弄湿了上衣，却找不到地方挤出来，就只能手足失措地慌张着。因为奶不能及时挤出，老婆得了乳腺炎，每次只能强忍着刀刺般的疼痛，彻夜挤出奶后再不停地按摩，这样等到上班的时候，老婆的脸瘦得不成人形了。

就在喂奶和工作间展开战斗的漩涡中，老婆换了工作。在这个更衣室里连张椅子都没有的单位，她只能站着挤奶，而且更谈不上什么电器配置了。至此，野心勃勃的妻子开始倦怠，因为一直都跟不上承敏需求的量，原来作为替补的奶粉开始渐渐替代母乳，成为主力。母乳喂养仅仅维持在下班后、上班前。

"不能再这样下去了。"

决不服输的老婆最终还是举手投降。恰巧这时也到了断奶的时候，老婆以此为由彻底放手。想想奔波于职场的职业女性能坚持六个月，非强硬意志是做不到的。老婆一边是终于逃出苦难的轻松，一边是有些微微的失落。虽说是竭尽全力，可终究没有什么成效，因此失落也是情理之中的事。

医生爸爸的医学笔记：母乳喂养

（1）成功实现母乳喂养的10个原则

接受产前教育

母子同室

出生后一小时内让孩子吸吮乳头

除母乳外不给孩子其他食物

孩子一饿就喂奶

一天至少吃8～12次

新生儿晚上也吃奶

禁止使用奶瓶或者玩耍用的奶嘴

出生后一周内到儿科检查哺乳方法

无论多辛苦在第一个月内一定要坚持下来

（2）母乳喂养也是一种教育

母乳喂养应该从什么时候开始准备呢？很多妈妈都会觉得"生完孩子，有奶了就喂呗"，但事实上母乳喂养不是一件想当然的事情。出生前，80～90%的妈妈都会计划着母乳喂养，但事实上出生后在医院进行母乳喂养的不过20%。母乳喂养成功与否取决于产后1～2周，因此怀孕前不加准备的话，失败的可能性就非常大。

准妈妈们在产前不仅要了解分娩的一些知识，还应该事先通过书、网络、医院学习母乳喂养的一些课程，储备下更多的知识。

前往医院分娩的时候，要记得准备好笔记本和笔，好记下孩子吃奶的时间和次数、大小便的次数、母乳喂养所需要的软垫、哺乳专用文胸等，记好可以咨询喂奶等相关事情的朋友的号码，以及有问题时可以参照的书籍。

（3）出生后30分钟内吸吮乳头是母乳喂养的第一关

母乳喂养中比较为难的就是"出生30分钟内吸吮乳头"这一条。虽说也不一定非得30分钟内，但至少也要2小时内。

孩子的吸吮功能在出生一小时后最为强烈，如果这时吸吮奶头，孩子能很快学会吃奶。而且在妈妈的乳头还没有发涨的时候，孩子吸吮起来比较容易，而若妈妈乳头已经涨得很厉害再让孩子吸吮就很困难了。

从一开始就能进行乳头吸吮练习的话，妈妈还可以预防乳房综合症。产妇的乳汁从妊娠末期开始分泌荷尔蒙，在分娩30～40分后正式开始增多，此时吸吮母乳，乳汁分泌荷尔蒙会急剧增加。如果这时因为某种原因不能母乳喂养的话，也要用诱导器或者手将奶挤出。这些工作在出生后6小时内开始，母乳喂养才会顺利。

可以实现母乳喂养的医院的条件:

若想30分内吸吮母乳，医院需具备很好的条件。产妇在产前也需对医生说明情况。在手术时要尽量避免使用全身麻醉，可以使用"经脉外麻醉"，从而使产妇获得清醒意识，在手术后把孩子抱到跟前。所以妊娠时期在打听生产医院时事先了解下是否有喂奶的分娩室很重要。

第9节：02 世界上最动听的声音(4)

（4）坚决抵制初吻！

吸吮母乳和吸吮奶瓶完全不同。如果想成功实现母乳喂养就要避免孩子对乳头的混淆，因此孩子不得食用母乳外的一切食品，也不要吸吮其他任何东西。

有研究结果显示，分娩后4周内凡是有过吸吮奶瓶经历的，哪怕就一次的孩子95%都会得乳头混淆症，所以出生四周前尽量不要让孩子接触奶瓶或者玩耍用的奶嘴。做到这一点后，剩下的障碍就在于新生儿室和产后调理院的情况。总之，食用奶粉时间越长，改正乳头混淆症就越困难。

新生儿室，母乳喂养的头号障碍

让母乳喂养犯难的头号障碍就是新生儿室。在新生儿室，孩子们都依赖奶瓶，而且因为吃奶粉，饭量就会慢慢增多，这样出院后初期稀少的母乳量就不能满足孩子的需求。另外新生儿室都是按照规定时间来给孩子喂奶的，这样就不能很好地践行孩子饿了就可以吃奶的原则。

虽然最近实行母子同室的医院日益普遍，但是产妇本人或者周边人大都还是认为产妇恢复身体最要紧，如此一来便不能把母子同室的好处发挥到最大（2005年消费者调查报告显示分娩后母子同室的利用率为32.3%）。若想实现母乳喂养，产妇哪怕辛苦也要坚持母子同室，从分娩当日起就和孩子生活在一起。如果不能母子同室，也要告诉护士，在孩子饿的时候叫妈妈一声。

产后调理院，警戒对象2号

产后1～2周是母乳喂养的最佳时期，大部分人这时候会被送到产后调理院。有很多妈妈在医院里成功实现了母乳喂养，可到产后调理院后就180度大转弯。所以说产后调理院的新生儿室和医院的新生儿室同样重要。

现在大多数产后调理院都把孩子另外放在新生儿室，只有被传唤的时候才能在喂奶室哺乳。因为母子隔离，所以妈妈不知道孩子什么时候会饿，而这个时期又是孩子养成饮食习惯的重要时期，所以就会衍生出很多问题。另外因为晚上不能哺乳，妈妈的乳汁量分泌也不会增加。所以去产后调理院时务必问清楚能否母子同室或者能否随时见到孩子。

（5）如果已经得了乳头混淆症

产后一月内如果不可避免地要进行奶粉喂养或者用挤好的母乳喂养的话，抑或是得了乳头混淆症不能吸吮乳头的话，不要用奶瓶而要用杯子或者勺子。这时候喂奶的要领很重要，不要把孩子的手放到外面，要把孩子包裹好，然后把勺子的尖端放到孩子下嘴唇上，让他自己舔或者一口喝下去。注意千万不要把乳头放到孩子的嘴上。

另外用手指头促使舌头运动也有助于纠正乳头混淆症。吸吮奶瓶和吸吮妈妈乳头时孩子舌头的位置和功能完全不同。吸吮母乳时，孩子的舌头放在妈妈乳头上，然后盖住吸吮；而喝奶粉时，舌头是上扬的，是通过盖住奶嘴上的眼儿来调节吸入的奶量。因此习惯于用奶瓶吃奶的孩子舌头会一直上扬，致使吸食母乳时不能很深地吸吮。对于这样的孩子，妈妈要用自己洗净的手指来训练他的舌头。

（6）不要因为哺乳不够而担心

妈妈给孩子喂奶的时候，可能最担心的就是"母乳的量不够可怎么办？"这个可以理解，但事实上真正因为母乳量不够而不得不补充奶粉的母亲其实占不到5%。开始所有妈妈的乳汁都很少，这是因为孩子的肠道还没有成熟，所以只分泌了很少的量。如果孩子持续吸吮母乳的话，乳汁就会渐渐增多。孩子的肠道成熟后，也就是分娩后3～5天，乳汁的分泌量会增加10倍。

"我们家孩子吃奶粉的时候能吃80ml，我的奶挤出来也就40ml，很显然不够吃啊。"其实没有必要对诱导器挤出的奶量少而失望的。因为

这不是母乳的绝对值，最强悍最高效的诱导器是"孩子的嘴"，它能吃到好多诱导器无法引出的奶。

孩子吃完母乳后如果觉得有些不够，可以喂些奶粉，他依旧会吃得香，但不要因此以为妈妈的奶就不够，因为不管孩子多饱，只要有东西放到他嘴边，他都会吸吮的。

母乳真的很少的时候

第10节：02 世界上最动听的声音(5)

如果孩子都吃完了还是哭闹，或是吃奶的时候没有吞咽的声音，再或是出生4天后换洗的尿布不过5～6条的时候，基本可以断定是奶不够。如果怀疑是奶量不够的话，就要随时观察测量孩子的体重，看看是否有增长。一般出生2周内，孩子的体重会比刚出生时缩减7%，但若出生2周后仍然没有恢复到出生前重量或者出生2周后体重没有每天增长20g，基本上可以推断为是奶量少或者喂养方法不当，而且大部分情况是属于后者。

（7）从混合哺乳到完全奶粉哺乳的捷径

奶量不足的时候很容易就会去喂奶粉或者混合哺乳，这是坚决不行的。只要一开始混合哺乳，妈妈的奶量就会慢慢减少。特别是出生后4天是孩子努力吸吮妈妈乳头、使奶量增加的重要时期。

如果开始奶粉哺乳或混合哺乳，母乳的量会越来越满足不了孩子的需求，到时没办法就只能继续喂奶粉。母乳喂养的梦也由此彻底破碎，因为一旦开始混合哺乳，3个月内很难再改变。

（8）喂奶辅助器械只有需要的时候才能用

产后调理院和一部分私人医院都会很殷勤地劝说使用诱导器和辅助器械，因为使用诱导器挤奶耗时要比直接人挤少得多。

用诱导器挤奶不像孩子直接吸吮那样，能把奶全部吸出，如果乳头受其刺激不及时或不均衡的话，奶量也会慢慢减少，最终使得母乳喂养的计划失败。另外使用乳头保护器或者母乳生成诱导器的话，孩子很容易养成被动依靠的想法，这样一来，奶量会比孩子直接吸吮缩减30%。

（9）哭时再喂奶为时已晚

新生儿饿了要吃奶，当熟睡的孩子醒来，睁开眼睛，开始活动身体，或者吧嗒吧嗒嘴，转动脑袋的话，就表明他要吃奶了。而如果他攥紧拳头哇哇大哭，则是他迫不及待地要吃奶的信号。而这时如果给

他喂奶，他吃一点就会呼呼大睡。他这样吃一点就睡觉，如果养成习惯的话，非但不能吃到足够的量，还会因为不能吃到后边的脂肪含量更高的奶，导致很快又容易饿。长此以往，虽然吃奶吃得频繁，体重却不会增加。出生后如果母子能同室，母亲便能及早发现孩子的这些信号。

（10）剖腹产后母乳喂养的要领

曾一度有说法说做过剖腹产手术的产妇不能进行母乳喂养，但现在通常认为在手术后，随产妇的意愿来决定喂奶的多少。手术中的麻醉剂，手术后的抗生剂、镇痛剂等渗透到乳汁中会不会给孩子造成不好的影响？很多人对此颇多疑虑。但其实渗透到乳汁中的药量非常稀少，对孩子造成的影响更是可以忽略不计。因为手术后要尽快给孩子喂奶，所以麻醉时选用经脉外麻醉是好过全身麻醉的。喂奶的姿势最好是从侧面抱着或者躺着，这样可以不给手术部位以刺激。如果需要，可以借用枕头等工具辅助身体获取一个最舒服的姿势来喂奶。

（11）什么情况下不能进行母乳喂养？

很多情况下认为母亲如果是肝炎带菌者或者婴儿早产则要避忌给孩子喂奶。但是由于母乳中含有婴儿需要的丰富的脂肪和蛋白质，所以越是早产儿越要母乳喂养，而且同时要喂养早产儿用的特殊奶粉。肝炎携带者进行母乳喂养，B、C型肝炎不会传染。只是，婴儿的口内如果有溃疡的话，则要避忌。

另外产妇感冒的话，抗体的增多对孩子有益。所以只要把手洗净使孩子不至于传染上，就没有必要停止母乳喂养。

产妇吃药的话，因为药物成分传及婴儿的不过1%，所以诸如感冒药、止泻药、止痛药、抗生素等都问题不大。如果甲状腺功能低下需要服用甲状腺素，也无碍于母乳喂养。如果有甲状腺亢进服用甲巯咪唑 则需要停止母乳喂养，但如果服用的是PTU（又称丙基硫氧嘧啶，是治疗甲状腺功能亢进的主要药物之一）则可以继续母乳喂养。

禁止母乳喂养的特殊情况主要有：产妇服用了阻止乳汁分泌的药，例如氯化锂、口服用避孕药、抗痉挛剂、麻醉药等；另外产妇在进行抗癌治疗、放射线治疗（单纯进行X射线拍摄的话，完事后可以进行母乳喂养）、患后天性免疫缺乏症或者肝炎、婴儿患不能分解母乳中乳糖的疾病时，不能进行母乳喂养；如果母亲得了活动性结核病则要将其隔离，在服用结核药两周后，则可以放心进行母乳喂养。

第11节：03 第二次生产之痛(1)

如果母亲吸烟的话，能戒烟当然最好，但只要一天吸食量控制在一包，因母乳中尼古丁含量比较少，是可以进行母乳喂养的。另外因为尼古丁的影响时间持续为一小时三十分，所以如果在喂奶后吸烟的话一定不能当着孩子的面。过多饮酒的话，会使乳汁分泌量减少，从而影响孩子的体重。一般来说，一天喝一两杯白酒或者啤酒的话没什么大碍，只是要在喂完奶后喝，另外烫发或者染色后也是可以进行母乳喂养的。

（12）富妈妈的奶，穷妈妈的奶

周所周知，母乳是好东西。那么营养状态好的富妈妈和营养状态差的穷妈妈的奶就没有差别吗?

综合诸多研究的结果显示，有差异但是差异不大。因为不是摄取更多的卡路里和水就会增加奶量的。蛋白质的量无论妈妈的营养状态如何，都几乎维持相同的量，所以没有必要因为喂奶就多吃，也没有必要去服用蛋白质丰富的补品。不过，因为维他命B族会受到母亲的食量的影响，所以如果妈妈平时是素食主义者的话，就要多服用包含B12的综合维他命。还有如果母亲摄入的钙不足，在分泌乳汁的时候就要消耗母亲骨骼内的钙，为避免留下骨质疏松症，产妇应该在喂奶期间补钙。

同时要想分泌出优良的极品母乳，要注意忌食几种食品。因为考虑到有害物质会传染给孩子，所以如果有食品被怀疑为被重金属污染，就不要食用了。牛筛骨（也就是牛头骨）、淡水鱼等就是这一类。另外一部分大夫还主张忌服中药，但到目前为止，还不能检测出药物成分会渗入母乳多少，同时又能给孩子带来怎样的影响。

Point

出生4周内，只要有过一次吸吮奶瓶经历的孩子95%以上会得乳头混淆症;

用手指进行舌头运动练习有助于矫正乳头混淆症；

正在服用阻止母乳分泌的药，如氯化锂、口服避孕药、抗痉挛剂、麻药等时，要特别避忌进行母乳喂养。

03 第二次生产之痛

"啊啊，求求你……慢点…满点……"

生完承敏第三天，老婆突然乳房特别胀痛，得了特别严重的乳房综合症。通常，乳房综合症被称为"第二次生产之痛 "。周边的长辈人嘱咐要给僵硬的乳房一边热敷，一边按摩，于是我就跟蒸桑拿一样大汗淋漓地给老婆进行热气桑拿。可是没想到老婆的乳房更加大了，稍稍碰触就疼痛难忍，大声惨叫。在我用热水敷过后，老婆的乳房上居然起了痱子。而且因为挤滚烫的毛巾，我的手也烫红了，可老婆的胀痛却没有消停的迹像。

因为刚开始没能让孩子吸吮乳头，所以只能用乳汁诱导器吸奶出来。起初老婆用诱导器挤奶，乳头溃烂却不见奶出来。就在这时，我们的大救星护士小姐来了。她说只要把乳汁流出的通道--"乳管"打通，奶才可挤出，肿胀也才可消除。她攥紧老婆乳房周边，狠狠用力一捏，乳汁便跟面条一样汩汩流出。抬头看看老婆的眼睛，早已是泪眼婆娑。刀割般的疼痛过后，乳管终于打通了。

现在想想，我当时因为无知，直乐呵，而老婆却很惨，疼痛刺骨。直到今天她回想起当时的情景，眼睛都是湿的。同病房的其他产妇也大都经历了一样的过程。

是不是在乳房胀痛前及时把奶吸出，就可以避免乳房综合症？或者可以不那么严重，可以不打通乳管而免受这样一份痛苦？因为我们没有经历过所以不好发言，而且也没人告诉过我们相关的事情。因为在这之前对于乳房综合症一无所知，老婆只能领受这样一份痛苦。我尽力做按摩，缓轻老婆的疼痛，而老婆也只能是坚强地忍受着……

药剂师妈妈贴心提醒

用Olive橄榄油（译者注：韩国的知名橄榄油品牌，在中国有售）湿布预防乳房综合症的方法：

因为让孩子吸吮母乳比较容易打通乳管，因此备战乳房综合症最好是在生孩子前就用Olive橄榄油湿布打通乳管比较好。洗澡前用棉花充分吸收橄榄油后放置在乳头上。大约10分钟后冲洗擦净，如此5～6次后，乳管就可被打通，奶液就会汩汩流出了。

第12节：03 第二次生产之痛(2)

医生爸爸的医学笔记：乳头综合症和乳腺炎

（1）什么是乳房综合症?

经常提到的乳房综合症是指分娩后3～6天，产妇身上出现的乳房乳汁膨胀淤积的状态。乳房综合症是指产妇的乳汁从刚开始分泌到成熟分泌的过程中，由于哺乳没有顺利实现，乳房因此胀痛的现象。

乳房综合症不是所有产妇的必经过程。一言概之，乳房综合症就是母乳的分泌量超出需求量而衍生出的问题，所以如果出生后经常给孩子喂奶，喂足奶，及时把奶腾空的话是可以避免这种情况的。 如果做到了这些，还是存在这种症状，那很可能是因为喂奶的方法和姿势存在问题。

（2）应对乳房综合症的方法

都说乳房综合症应该通过按摩解除，所以很多情况下人们都选择按摩乳房的方法。但是按摩可以短时间解除乳房僵硬的状态，却不能从根本上解决问题。而且如果按摩过度的话，相反会抑制乳汁的排出从而加深乳汁的淤积。也有人通过让丈夫吸吮乳头来解决的，这也无济于事，因为成人和孩子的吸吮方式完全不同，因此还是无法打通乳管。

打开乳房综合症的门，孩子的嘴是钥匙。最好的治疗方法和预防措施相仿，那就是让孩子吸吮乳头，增加乳汁的吸吮量。如果乳房膨胀过大，孩子吸吮有困难的话，那就先用乳汁诱导器把一部分乳汁吸出，在减缓乳房的压力后再让孩子吸吮。

民间有个处方就是将一片在冰箱冷藏过的卷心菜叶子中央钻出一个可以将乳头放置于内的洞，直到叶子枯萎一直将它贴于乳房，这样可以减轻乳房火辣辣胀痛的症状。因为这种方式大量减少乳汁的数量，因此限用于初期乳汁量过多、孩子吸吮过却依旧患乳房综合症、或是想阻止乳房分泌却发生乳房综合症的情况。

（3）热敷vs冷敷

说起乳房按摩自然而然就会想起热敷。对于乳房综合症来说，上热敷是理所当然的事，但时下的趋势对此并不提倡。因为用热敷按摩的话，更多血液会涌进乳房组织，也必然带进更多的空气，如此一来，就很容易引发炎症。热敷在孩子吸吮乳头之前，或者用诱导器吸奶之前轻轻擦擦比较好。对乳房综合症而言，冷敷比较好。用清凉的毛巾或者把冰块用毛巾包裹进行冷敷的话，可以减轻肿痛，同时可以阻止细菌侵入引发炎症。冷敷不会让乳腺组织萎缩，所以不必担心因此而减少乳汁的分泌量。

（4）什么是乳腺炎?

乳腺炎是指由化脓性细菌侵入乳腺而引起的急慢性乳腺炎、乳腺脓肿。它不像乳房综合症那般常见，只有30%的发病率。且通常发生在乳汁量大的母亲身上。此外喂奶次数减少，乳头上有损伤不能正常吸食或者佩戴过紧的胸罩都可能引发乳腺炎。症状是发38.5度以上的高烧，浑身发凉，刺痛，像得伤寒一样。

乳腺炎发生的部位会变成红色楔子形状，肿痛，触摸的话会疼痛难忍。

（5）乳腺炎治疗

①乳腺炎不严重或者发生不过一天时

通常认为得了乳腺炎后，乳汁会受其感染，所以不能给孩子喂养。但事实上吸吮得乳腺炎的乳汁对孩子也没有害处，只是需要变换下喂奶的姿势，积极把得乳腺炎部分的奶吸出。用温热毛巾按摩后吸吮对此有所帮助。

②乳腺炎比较严重或者发生已经超过一天时

在使用上述方法的同时，还要依照大夫的处方，服用抗生素。即使服用期间症状有所好转，也要继续10～14天。因为服用的抗生素一般不会对孩子造成影响，所以可以继续喂奶。

Point

乳房综合症指分娩后3～6天产妇身上出现的乳房淤积现象；因乳腺炎服用抗生素的情况下也可以继续喂奶。

第13节：04 孩子不是不能喘气嘛！

04 孩子不是不能喘气嘛！

在把老婆孩子托付给产后调理院后，走出来时心情无限纷乱。

"是不是孩子爸也得休个产假？……"

我不由得一声叹息。

老婆当初强硬要求我休产假时，我就当了耳旁风，我真是不见棺材不落泪的主儿。

那天下了夜班，大约凌晨三点多，我沿着产后调理院的楼梯往上爬，在走到新生儿门口的瞬间，我不由得大声尖叫起来："有人吗？人呢？"值班的护士估计是离开了，整个屋子空空的。而这时我们那可怜的宝贝承敏，居然趴在那儿，鼻子嵌在枕头里，四肢则在痛苦挣扎！

"啊？我刚刚出去了一会。"值班护士回来后，这样替自己辩解！

"喂！你是不是有病啊？是不是？！"我抱着脸色已经发青的承敏大声呵斥到。其他的孩子也被吵醒了，一个个哇哇大哭起来，整个房间一片混乱。

也不知道我们的宝贝承敏窒息了多久，总之直到我把她抱起，她才开始顺畅呼吸。我不停地拍打她的后背，这样过了好久，她的小脸蛋才开始恢复红润。

而我，不过几分钟，后背上却起了一身冷汗。我在想，如果值班护士再晚回来一会或者我晚到一会，后果将不堪设想！

如果想避免婴儿猝死就要恪守一些原则。例如不能在孩子躺着的时候给他喂奶，喂奶后也要拍打几下，在消化一段时间后再将他放下，因为如果孩子呕吐的话容易堵塞气管。

把承敏放回婴儿室后，我忙不迭地走出医院，一个惨淡的早晨就这样开始了。

药剂师妈妈贴心提醒

选择产后调理院的注意事项

生承敏时对产后调理院并未留下什么好印象，所以不想怎么推荐。无论如何，选择产后调理院时，关键是要从孩子的立场一一审定。孩子是否有专门的看管护士？一个护士看管几个孩子？能否母子同室，可以把孩子带到母亲身边所需要的环境（房间温度，湿度）吗？等等，还有房间的大小、设施、菜单、费用、程序等因素，不知你是否都打听清楚了？另外，不要一心调理自己的身体，把孩子全托给别人，因为如果和孩子完全分离，出院回家后便没有做母亲的准备，那样会更加辛苦。

医生爸爸的医学笔记：婴幼儿猝死症候群

（1）婴儿或未满1岁幼儿不明原因的猝死

婴儿或者未满1岁幼儿在入睡后不明原因的猝死被称为"幼儿猝死症候群SIDS"。1998年大韩幼儿学会以大学附属医院为对象对幼儿猝死症候群发生的概率进行了调查，结果显示每1000名中便有0.31名。男孩为0.33名，相比女孩0.29名的比率，稍稍高出一些。美国大约为0.78名，日本0.44名，相比一下我们国家算少数，但是因为很多父母哄孩子睡觉时常常让孩子趴着，这使得幼儿猝死症候群有上扬的趋势。

（2） 滤过性病原体或气管堵塞被推定为猝死的原因

幼儿猝死的原因尚不明确。只是推测感染滤过性病原体或气管堵塞是导致猝死的最大原因。哄孩子入睡时让孩子趴伏被认定为最为危险的做法。特别把口鼻放在松软的被褥里很容易导致窒息。

所以若想避免幼儿猝死症候群的发生，一直到周岁都要避免趴伏的姿势，也要避免侧躺。因为侧躺的话就很容易最后转成趴伏。如果因此担心孩子的头型，在他醒的时候摆正即可。

依据最近美国《幼儿科学会》杂志发布的结果，妊娠时孕妇若一天饮用4杯以上咖啡，所生婴儿猝死的机率是普通婴儿的两倍。咖啡因也是一种药品，产妇饮用咖啡因会对婴儿的呼吸中枢产生恶劣影响。

（3）使用玩具乳头可以90%预防幼儿猝死。

2005年美国《幼儿科学会》发布的关于预防幼儿猝死的新方法认为，如果孩子在睡时口含玩具乳头，气管堵塞的机率至少可以缩减90%；但如果睡着了，最好直接将玩具乳头取出。在哺乳习惯养成的一个月前慎用玩具乳头，1周岁后因为可能会导致牙齿疾病，应中断玩具乳头的使用。另外，科学会在提倡母子同房的同时，也提倡母子分床睡。

Point

幼儿猝死症候群是指没有特殊症状的孩子在入睡后突然死亡，准确原因尚不明确；

滤过性病原体或气管堵塞被推定为猝死的原因；

为防止幼儿猝死，美国幼儿科学会提倡母子同房，使用玩具乳头，并让孩子躺着入睡。

第14节：05 那个孩子好像是瞎子

05 那个孩子好像是瞎子

"妈妈，那个孩子是不是瞎子？"

在医院门口，一个虎头虎脑的小家伙看到为进行光线治疗用胶布把眼睛包住的承敏，这样问道。我听后微微一笑，心里却一阵疼痛。宝贝承敏为了治疗黄疸，必须整天赤裸裸地接受这些降低胆红素的光线治疗！

承敏在出生三天后开始出现生理性黄疸，不久后全身变黄。大部分生理性黄疸都能在脸蛋变黄后几天，自行恢复自然色。不过偶尔也有严重的情况，这时就需要进行光线治疗。承敏在进行黄疸治疗后6天，胆红素数值就降到一般水准，于是出了院。出院的时候却发现小脸又黄成了银杏叶。不知是不是因为承敏的病情太让我揪心，以至于我看到黄色的东西就直犯晕。

出院也就过了一周的时候，已经入住产后调理院的老婆打来电话。

"承敏好像又得了黄疸。说是让我们赶紧送医院。"

"什么？又得了？怎么这么巧？不是都好了吗？"

从入住调理院第三天起，承敏脸上的黄气开始扩散，连瞳孔也变成了黄色，3～4天后扩散至全身，甚至连手指，脚趾都浸上了黄色。每次去看他，看到她皮肤泛黄也曾微微担心过，但是我们想黄疸也是要一点点褪去的啊，所以也没太着急。

护士出身的产后调理院院长看后断定这不是黄疸在一点点减褪，相反，是一点点加重了，所以她对老婆说最好去医院。

可没料到的是，那天小儿科病房人员爆满，转了好几家医院都没找到可以住院的地儿。最后只好去了承敏出生并接受过黄疸治疗的那家医院。

黄疸指数为21mg/dl，这个数字表明，不能掉以轻心。

"黄疸怎么又复发了呢？是不承敏的肝上有什么问题？这可怎么办？听说黄疸厉害了会对大脑有损害……"

看到我们俩手足失措，大夫发话了，意料之外的是他说：

"不要过于担心，领回家就可以啦。看她吃得很好，玩得也很好，我猜现在出现的黄疸不是别的原因，很可能是母乳黄疸。如果让孩子住院的话，妈妈就不能进行产后调理了啊。"

大夫劝我们停几天母乳观察一下。如果脸蛋继续发黄的话，就去医院做检查，不过他相信大部分情况下会好转的。回到产后调理院后，调理院院长为安全起见，就停了一周的母乳。在改吃奶粉3天后，承敏的黄气，从脚趾开始慢慢褪去。一周后再吃母乳，黄疸也没有再加重。

不过她脸上的黄气在一月后才褪掉。承敏在有过生理性黄疸后又得了母乳黄疸，想像过段时间就会康复的，可当时却真是慌了神。当我们家的公主恢复桃子般粉嫩的脸色后，那真是说不出的好看啊！

药剂师妈妈贴心提醒

没有必要因为黄疸停止母乳喂养

黄疸发生的时候，一部分医院和调理院会无条件一律禁止母乳喂养。一般而言如果得了黄疸，为了查明是否是因为母乳喂养引起的时候，需要暂时断掉母乳。但其实即使诊断为母乳黄疸，只要不严重，也没必要断掉母乳。

医生爸爸的医学笔记：新生儿黄疸

（1）一般的生理性黄疸是因为肝功能不成熟引起的

黄疸一般是指红细胞破坏时（正常的红细胞代谢过程）出现的胆红素色素郁结肝中，不能通过粪便排泄，大量留存体内而引起的。新生儿因为肝功能不成熟所以不能及时清除肝中的胆红素，因此诱发黄疸，这被称作生理性黄疸。大多数孩子都会经历生理性黄疸，出生3天左右最为严重，一周后就恢复如初了。间或有加重的迹象的话则需要进行光线治疗。

问题关键在于对黄疸的判断。不是所有黄疸的良药都仅仅是时间，黄疸严重的时候通过血液检查可以得知。

产妇血型为0，婴儿血型为A或B的时候；产妇和孩子的Rh的血型不相匹配的时候；刚分娩完，母乳不能顺利流出的时候，容易产生黄疸。如果是生理性黄疸，母乳有助于大便的排泄，从而有助于胆红素的清除，因此多喝母乳，可以降低黄疸指数。

第15节：06 脑袋为什么歪着呢?

（2）大部分的母乳黄疸毋需特殊治疗，可自行痊愈

出生5天后出现的母乳黄疸（占吃母乳的新生儿的1%）是因为吸食母乳产生的，据推测，这可能是因为母乳中的某种成分抑制肝脏中处理胆红素的酵素的机能。

以前母乳黄疸的情况下，都要求2～3天内停止母乳，最近反而提倡多吃。严重的情况（胆红素数值超过16mg/dl以上）下暂时停止比较好。也就是说母乳黄疸比较轻微的时候，可以继续喂母乳；相反，比较严重的情况下则需要中断几日。没办法必须停止母乳的时候，为了不使母乳分泌量萎缩，需要以3个小时为间隔把乳汁挤出。母乳性黄疸相比而言，持续时间较长，比较耗人。如果不十分严重的话则不需寻求特殊的治疗方法，一个月过后自然而然就退去了。

（3）病理性黄疸一定要接受治疗

如果发现孩子脸色非常黄，或者大便颜色呈白色或灰色时，应赶紧送往医院接受正规的检查。胆红素指数非常高（25）的话，胆红素会进入大脑，从而转成核黄疸，将大脑的一部分变成黄色，如此一来可能会导致听觉障碍、智能障碍、脑性麻痹等，更严重的话可能引起死亡。如果黄疸发生较早（出生后24小时内），或是通过肉眼判断黄疸很严重，再或是黄疸持续两周以上、出生一周后黄疸发生等等，都可被怀疑为病理性黄疸，这时一定要寻求小儿科专家获得帮助。

Point

新生儿因为肝功能不成熟，所以不能及时清除肝中由正常的红细胞代谢出现的胆红素，因此诱发黄疸。新生儿从出生后第一天开始，大部分一周内都会经历生理性黄疸；

没有必要因为黄疸停止母乳喂养，相反母乳对于新生儿恢复健康很有帮助。

06 脑袋为什么歪着呢?

等承敏从产后调理院出来，回到我们自己的小窝时，我可谓是胆战心惊，像一个仓促应考的学生。想想黄疸加上产后调理院的经历可真差点要了她爸爸的小命啊。

本来出生时一切安好的，可从调理院出来后，我发现她的脑袋偏向一侧，好像不会左右灵活转动，径自偏向一侧。

"她的脑袋怎么成这样了？"

"呀，你不知道吗？在产后调理院只顾着忙活喂奶了，没注意到她的脑袋居然睡歪了。"

为了给孩子纠正头姿，我们夫妇俩一有空就给她变换枕头的位置。可和爸爸妈妈意志相背，承敏依旧照习惯行事。

最后我们使出了杀手锏，那就是守在她旁边，只要她把脖子转到左边，我们就给扳到右边来。

"别担心，再过不久，就会和原来一样圆头圆脑了。"

看到老婆惶恐的眼神，我不由得安慰到。

其实我内心也七上八下的。孩子的头骨还没有定型，所以受到一些刺激就开始变化，但要是把她放置一边不加理睬，她也就很快恢复原形。一般孩子周岁的时候脑袋就能自由转动了，可承敏不从朝她脑袋凸起的方位躺，而一直朝向脑袋的扁平部分。

"哎，又不能抱着孩子哄她睡！"

虽然我们坚信她的头凹进去的部分肯定能凸出来，但我们还是采取了一些措施来保障。我们用枕头堵住她脑袋凸起的方向，让毛巾牵制住承敏，使她的脑袋无法转动。

"承敏，脑袋！"

如果承敏很安静地躺着，我们就要留心枕头的位置了。

这样和枕头大战的光荣任务在我们之后，又交给了前来看望承敏的丈母娘。

一番辛苦过后，等承敏满周岁的时候，她终于又和原来一样，圆头圆脑了。

医生爸爸的医学笔记：孩子的头骨生长

（1）头骨的变化

孩子的头骨不像成人一样，是完整的一个，他们的头骨由8块构成。渐渐成长后，这些骨头就变得坚硬，再稍稍长大就合成一个了。经过这个过程后，头型大都会恢复原样。不过因为头骨定型需要一段时间，所以一直偏向一方的话，会导致一定的变型。

（2） 头的大小恰是脑的大小

对孩子来说，脑的大小和头的大小直接相关。头骨之所以分成8块，是造物主给了人类一个大脑生长的机会。因为大脑在生长，头骨若闭合的话，内部空间就无法延展。整个幼儿期，不仅大脑会生长，神经细胞的连接会增加，脑细胞也会慢慢长大，变得复杂。

第16节：07 在这个提倡奶粉哺乳的社会，我备受打击啊！

因为幼儿神经科的大夫认为头的大小非常重要，所以要经常测量孩子头部的大小。当然如果脑子长水痘或患异物质堆积的退行性脑病，脑也会比正常时要大。

（3）"大天门"和"小天门"快速关合或者过晚关合都存在问题

骨头在正常附着在一起前都有"大天门"和"小天门"的。头骨的各个结合的部位上没有骨质，覆盖着厚重的类似铅一样的结合组织，这被称做是"大天门"和"小天门"。和小天门相比，大天门比较大，位置靠前，触摸大天门可以感受到动脉的跳动。大天门在10个月前一直在变大，之后就开始缩减，到1年和1年6个月之间，总之两岁之前会闭合。小天门和大天门相比，位置靠后，在满百日的时候闭合。如果到了闭合时间，大天门和小天门仍未闭合，则需去医院查明原因。

（4） 头骨在早期闭合的话可能引起发育障碍或者智能障碍

大天门意味着脑可以成长得更大，脑成长期间大天门不会闭合。如果头骨在早期结合，大天门闭合的话，头会很小，形状也会很怪异。而且如果脑压增大会导致视力下降、中风、发育障碍、智能障碍。早期结合可以通过拍摄X光照片知晓。

Point

孩子的头骨和成人不同，它不是完整的一块而是一分为八。得了水痘或者退行性脑痉挛时脑比正常情形下要大；

大天门在前十个月前一直增大，之后就一直缩减，1年6个月后，两岁以前闭合。

07在这个提倡奶粉哺乳的社会，我备受打击啊！

那天的事让我瞠目结舌，大跌眼镜！两眼肿成金鱼泡的工作人员向我致以了多么热情和信任的说明啊！等承敏两个月大的时候，我带她去保健所打接种疫苗。接种完后把小家伙放到体重计上称了称，是5.3公斤。

"承敏没想像中长得大啊，老是不长可怎么办啊？人家和她一般大的孩子都长到6公斤多了……"

这时，一个女人走了过来。

"天哪，孩子没怎么长啊。两个月大的孩子，她真算是小的。"

"……"

没有做回答，心情巨不爽。

她亲切地询问给孩子喂什么，而我也毫无遮拦地回答是母乳。

"啊，那肯定是母乳不够多的原因啦。你试试和奶粉混合起来喂，这是我们公司推出的最新产品……"

这个热情过度的女人原来是奶粉公司的推销人员，在对她们产品极尽言说之能事一一介绍完后，她把一大捧奶粉和断奶食品推到我的怀里。

在承敏排斥母乳的时候，我也曾严肃考虑过应该选用怎样的奶粉。因为每个奶粉公司成分标志和样式不同，一眼看去很难做个判断，所以去超市的时候我都自己做个表格抄下各个公司产品的成分和含量，逐个做分析，包括了几家国内的品牌和几家进口的产品。当时的结论是虽然每种产品都有自己强化的成分，但是也都大同小异。我们国家的奶粉虽然没有加入强化铁成分的标记，但是铁的成分还是尽可能添加了。没有特别卓越产品的奶粉市场，像极了春秋战国时期的诸侯争霸，最后只能靠市场营销、营业能力的差异来决定市场占有率的高低。

各个奶粉企业不仅通过舆论媒体奋力做广告，还在医院、大型折扣市场、保健所、幼儿博览会等诸多场合展开产品宣传攻势。问题是这种攻势单纯在宣扬奶粉喂养。

没有哪个母亲不会为自己孩子瘦小而担忧。孩子的成长很难预见。单纯的块头大和发育良好是两码事。有的孩子早长，有的孩子晚长，一般来说，母亲个子高的孩子出生时个头就大些。

"听说很多婆婆因为孩子长得慢就擅自主张停了母乳，喂奶粉。"

"母乳喂养真是不容易啊。"

也许是白天的事让老婆大为不爽，她一边摸着奶粉的样品一边嘟囔道。

"为啥吃母乳……还不是因为母乳最好。"

最基本的策略，就是好好想想吃母乳的理由，这样就可以轻松摆脱奶粉的诱惑了，母乳的好处可是不计其数啊。

药剂师妈妈贴心提醒

奶粉，不要换太勤

第17节：08承敏，噌！过关！(1)

时常有妈妈因为看到孩子不长或者是大便发绿就变换奶粉，殊不知变换奶粉会给孩子带来很大的压力。更换奶粉在初期会使得摄入量减少，引发消化不良，有的还会引起口吐、腹泻、便秘等症状。同时也要避免一些妈妈仅仅是道听途说某某奶粉好就变换奶粉的做法。除去因为偶尔牛奶过敏所以要喂特殊蛋白奶粉外，最为要紧的是坚持喂养同一种奶粉。

医生爸爸笔记 吃奶粉的方法

（1）奶粉一定要按要求喂服

一定要用煮沸后凉至体温或常温的白开水。水要用生水或者自来水，要避忌矿泉水或者没有煮沸的生水。鲲鱼汤或者筛骨汤等其他汤因为矿物质含量高，会给孩子的心脏带来过重负荷，因此要绝对避免。

奶粉一定要按要求喂服，韩国国产奶粉在水中添加一勺奶粉意味着是20cc或者40cc，国外的产品常指在60cc水中添加一勺奶粉。

喂服奶粉，如果消化不良，孩子粪便上会有白色的渣子，有的妈妈会因此把奶粉调稀。还有些大人为了让孩子尽可能多吃，把奶粉调得很稠。而事实上这两种方法都是欠妥的，奶粉过稀孩子会腹泻，奶粉过稠则会便秘，因此应该考虑到孩子的消化吸收能力，喂服适当的浓度。

（2） 立即喂服，剩下的要扔掉。

奶粉在调好后要马上喂服。因为在常温下超过30分钟就有变质的危险。吃剩下的无论量有多少都要扔掉。因为唾液接触奶粉的同时，里边的细菌也同时进入其中从而使得奶粉变质。

（3）防止腹泻奶粉

孩子腹泻时肠壁上的乳糖分解酵素也随之流失，如此以来便不能分解奶粉中的乳糖成分，防止腹泻奶粉就是针对这种情形制作的奶

粉，它的乳糖含量要低于一般的奶粉。这种奶粉在腹泻严重或者长久不好的情况下使用。乳糖扮演着促进以脑为首的中枢神经系统的发育、促进肠内的比非得士菌 的成长、预防肠痉挛的角色。所以长期食用乳糖含量低的防止腹泻奶粉对孩子身体是不好的，腹泻时可短期食用。时下的趋势是哪怕会腹泻，和喂服奶粉相比，也更提倡母乳喂养和原浓度的奶粉喂养。

（4）喂奶粉后一定会打嗝

孩子喝奶粉时会连空气一并吞入。空气进入孩子的胃后使得胃里气压加大，孩子必定感到不适。这就需要一个过程，就是通过食道释放吞进的空气，也就是打嗝。孩子吃奶的时候有时候奶会上扬、呕吐，这是因为胃内的空气通过食道逆流而上从而使得奶往上泛，其实毋需多虑的。成人的胃上下均有筋肉牵系，因而食物轻易不会吐出，但孩子胃上下的筋肉因为发育不全所以食物容易逆流。遇到这种情况的话，多少缩减下喂服量，如果打嗝，15分钟内停止喂服，孩子抱一会后让他躺下就可以减缓这种情况了。

吃母乳时也打嗝

吸吮母乳时也会连空气一并吞下，因为没有别的释放通道，因此通过适度的打嗝来排解是好的。特别是挤出母乳放置于牛奶瓶时更是和喝奶粉一样，一定会打嗝的。

Point

奶粉一定要按照要求正确喂养。

吃过剩下的奶粉一定要扔掉。

08承敏，噌！过关！

我时常把在医科大学学到的医学知识用在承敏身上。其中之一就是在孩子身上尝试一下各种反射活动。

"好了，别折磨她了，怎么净拿着孩子逗趣……"

"我是看看承敏的神经功能是否正常啊。"

所谓的新生儿反射是指当给孩子身体很多刺激时，孩子表现出的本能反应。此类反应能判断出孩子的神经和骨骼的成熟度，所以尝试一下也是不错的。

当然承敏在出生时已经做过相关检查。为了能盖上"正常儿"鉴定的图章，承敏一出生就和其他小孩一样在分娩室接受了新生儿测试。

孩子带着20余种反射本能出生，这些都是生存的需要。其中最有意思的反射是"巴宾斯基反射"。在医院急救室工作时如果来了因为脑中风丧失意识的患者，为了测定脑损伤与否，首先接受的简单测试法就是"巴宾斯基反射"--用手从脚窝深陷的地方向脚拇指方向划圆的时候，脚趾会一一颤动列开。

第18节：08承敏，噌！过关！(2)

这样的反射如果发生在成人或者孩童身上则大势不妙，但是在承敏这样的婴儿身上出现，却是正常的。这主要因为孩子脑神经未成熟，这种状况大约要持续到周岁。

给承敏洗澡时进行的测试主要是莫罗反射和抓击反射。

所谓莫罗反射就是指在一直抱住承敏再轻轻放开的话，承敏会突然张开双臂、腿、手指并迅速朝内聚拢的姿势。就像碰触爬行的昆虫，它们会迅速蜷缩。有时腿也会踢到胸部，哇哇大哭，这都是正常的。 但如果出生4个月后莫罗反射还持续的话，则表明脑部可能存在异常。

抓击反射是指把手指呈剪刀状放置于孩子的手掌中，孩子会顷刻动用所有的手指迅即抓住，这些在出生后3～4个月后消失。

"承敏危险！不要这样！"

"没关系，没掉下来，人家好奇一下嘛。"

给承敏洗澡的时候，我偶尔对她进行捕捉测试，她都噌地一下子抓住，算是测试过关。每每如此，老婆都一阵尖叫，事实上孩子长大了才真是一个危险的玩具。出生两周前一定要对此作下测试！

出生一个月后，便可检测下承敏的强制性脖子反射：孩子醒的时候，直接让她躺下，孩子会朝左或右转动脖子，主要转向胳膊伸直的方向，另外一只胳膊则靠近头后面，手攥紧拳头弯曲着。这种条件反射在出生2～3月后消失，如果是脑性麻痹，这种反射则会持续很久。

老婆最新奇的是孩子的学步条件反射。把新生儿扶稳站住，紧紧攥住她的肩膀，她便会像爬楼梯一样迈步，当然这并不是真正的学步。

对于生存而言最重要的反射是吃奶反射（通常也被称作觅食反射）和吮吸反射。把手指或乳头放到孩子的脸颊上，他会把嘴转过去，寻找可以吸吮的东西，这种反射就叫做吃奶反射。而且无论什么

东西放到新生儿的嘴唇上他都会想吸吮，这种反射叫做吸吮反射。这都得益于孩子一出生便能从母亲乳房中吸吮乳汁。

前面提到的都是最基本的反射，如果孩子对这些刺激没有反应，则需要去医院做下脑部检查。

承敏通过了我在好奇心驱使下进行的种种测试。

"过关了！"

"祝贺承敏！"

我们不知道承敏具备怎样的能力。但是，看到这么柔软的存在却会从事这么多事情，我们便相信她必定有着不同寻常的力量。

医生爸爸笔记：反射行动

（1）通过反射行动判断孩子的神经和骨骼的成熟度

新生儿反射指孩子对某种刺激的反应。通过细小的反射行动，大夫能够判断孩子的神经和骨骼的成熟度。反射有数十种，出生后几周或几个月内依次表现后消失。孩子出生时神经系统还不成熟，出生6～12个月渐渐成熟后，这种原始的反射行动也就消失了。如果没有出现这些反射行动或者过了规定的时间依旧持续没有消失的话，则说明中枢神经存在异常。

（2）反射消失时间

反射类型 消失时间

吃奶反射 3个月

吸吮反射 3个月

莫罗反射 3个月

捕捉反射 3个月

学步反射 1个月

强制性颈部反射 3-4个月

巴宾斯基反射 1年

Point

反射行动是孩子的本能，通过这些表现可以判断孩子的神经和骨骼的成熟度。

虽然孩子刚出生时神经系统还不完善，但是出生6～12个月后会慢慢成熟起来，到时原始的反射行动都会消失。

第19节：09 哭声这么大，难道养了个花木兰？

09哭声这么大，难道养了个花木兰？

新生儿室里，一个个篮子里的孩子就如同蜷缩的蚕蛹，他们面无表情，无限静谧，全然不像被抛到这世上。

篮子里的孩子不具备任何生存的能力，所以才让人惊诧。他们不像草食动物一样，生来会蹦跳，会游泳。他们唯一具备的就是激发母性本能的行动。他们会不时皱着小脸，会醒来就哇哇大哭，会让以爸爸妈妈为首的爷爷奶奶等周边长辈加盟的亲友团疼爱不已。

承敏哭起来响翻天。想想她身高不过47厘米，体重不过3.05公斤，哭声却声若洪钟，经常把其他孩子吵醒。如同所有初为人父母的人看到孩子有点出众的东西就无比骄傲，我和老婆对承敏的大嗓门津津乐道。

但去产后调理院的第一天，承敏遭遇强敌。一个孩子，无论白天还是晚上都扯着嗓子哭。

虽不是自己亲生，但出于母性本能，将近20名产妇一开始看了都无比担心。"到底怎么回事啊？会不会是有什么毛病？"之后在连续几夜都被吵得睡不安宁后，"那孩子怎么哭成这样啊？！"诸如此类的抱怨声开始四起。后来孩子出院的时候，又换成了"哭得这么凶的孩子，他妈妈可怎么看啊？"之类的担心。

"孩子到底为啥哭啊？"

"不舒服肯定要哭呗。"如果是因为不舒服或者是想做什么而哭，不需过多担心。因为有招数啊。

但是在父母看来，很多时候他们弄不清楚孩子哭的原因。

我一个师兄的女儿，比承敏晚出生一个月，他就曾因孩子不停哭闹最后不得已深更半夜跑到急救室求救！

"孩子为什么每晚上都哭得那么凶啊？得怎么哄啊？"

论育儿，我是先他一月的学长，所以他来找我咨询。

是不是肚子饿了？有没有发烧？孩子有没有被什么压住了？湿度是不是太高？房间的温度是不是过热？有没有被虫子叮咬的痕迹？对于我一连串的发问，师兄一直摇头说没有。如此一来，原因就只有一个。

"好像是婴儿产痛。现在对于婴儿产痛还没有明确的解释。"

学长的女儿每夜都啼哭不已，夫妇俩只好倒班抱着孩子过夜。

"婴儿产痛的话只能靠时间解决，万幸的是时间一过自然而然就会消失。"

4个月后，电话不断打来的师兄突然没了动静，我由此判断他的女儿应该就是婴儿产痛。

过去，人们把婴儿产痛的原因归结为消化不良。他们认为妈妈的手就是一副良药，用它抚摸孩子的肚子孩子就不哭了。实际上类似婴儿产痛这种情况，无论怎么抚摸，哭声只会越来越大。

知道孩子哭闹的原因时父母不会过多担心，但若不知就会茫然、恐惧甚或烦闷。有人又会因为自己对哭孩子感到厌烦而自责，"难道我没有母性？"并因此恨不得找条地缝钻下去。

妇产科门前走廊上踱步的爸爸们、分娩室里的妈妈们，都只会想像自己孩子的可爱模样而不会想到自己的孩子会彻夜吼着嗓子哭。如果他们知道孩子在出生后会哭得昏厥过去，他们是不是会希望他们永远留在妈妈的肚子里呢？

"住在公寓，孩子每天哭闹吵翻天的话，得承受多大的压力啊，太谢谢我们家承敏了！"

万幸我们家宝贝没有来测验他爸妈的忍耐力。因为喂母乳，她时常会因为饿肚子而哭，除此外她没有再给我们俩添麻烦。

很不幸的是，经历婴儿产痛的孩子和没经历婴儿产痛的孩子的差别很大。从抚养孩子的父母的立场来看，一种孩子是不省油的灯，另一种孩子则是乖宝宝。但是再不省油的灯几个月后也会成为可爱的乖

宝宝，而在这个过程中，他们的父母除了培养自己的忍耐力别无选择。

医生爸爸笔记

（1）原来玩得很欢的孩子几个小时里哇哇大哭

经常说到的婴儿产痛是指白天玩得很欢的孩子几个小时或者是彻夜哭闹的情形。此类情形除非孩子自己哭累了入睡，别人是很难哄好的。据统计大多数从下午6点开始到晚上10点，但也有孩子在深夜或者凌晨不停哭闹。这种婴儿产痛大约每5个孩子中便有一个，因此没有什么值得大惊小怪的。一般出生后2～4周内开始，以6周为基点慢慢好转，4个月后完全消失。

并非所有哭的很凶的孩子都是因为婴儿产痛（也有患其他疾病的可能！）因此当孩子哭得异常的时候一定要去看大夫，早日查明原因。

（2）婴儿产痛的原因尚不明确，只存在几种推论

关于婴儿产痛有说法说是因为消化器官不成熟或者是肠内被气体充斥等几种原因。还有一种有意思的说法是说孩子本应该在子宫里再多呆3个月的，因早早出来了所以导致如此。孩子不同于其他动物，初来到这世上是很不成熟的。如果等脖颈硬了，生长到一定程度出生的话，头就会因为过大而无法通过母亲的产道，因此人类便进化为以未成熟的状态出生。也就是说从婴儿体质上说再在母亲子宫里呆3个月后出生比较好，因为过早来到世间所以带来了副作用。婴儿产痛便是其中一种。

第20节：10 呼啦啦，呼啦啦，小鬼出来沐浴啦

那些认为是因为早产3个月才致如此的人觉得安抚孩子的要领就是要创造和子宫一样的环境。原来孩子紧贴在母亲的子宫里，通过母亲的血管壁可以听到血液流动的声音、食物流动到肠道的声音、母亲走动时晃动的声音，当时孩子依托的母体丝毫也不安静，而且四周一片黑黢黢。

而当孩子出生时，仿佛被突然扔掷空气中，置身于一个极度安静的环境，因此很长时间他都不会适应，也因此会不停地哭闹。

这种说法有一定的说服力，因为在我们的生活传统里，如果孩子哭闹，会更多次地给他喂奶，妈妈们也会一直抱着他们拍打着走动，或者是抚摸着，用温柔的声音安慰；而印尼和东南亚的很多种族的孩子都是没有婴儿产痛的；在一出生就被放到婴儿床上，实施冷静育儿教育的西方，婴儿产痛更为常见，这也是值得参照的。

（3）诱发婴儿产痛的饮食

有婴儿产痛的孩子很多时候对刺激敏感。如果正在进行母乳喂养，那么母亲饮食中的特定食物会给孩子刺激。这时如果对母亲的食物逐一分析便可明晓什么食品诱发了婴儿产痛。咖啡因被认为是头号杀手，咖啡因含量高的食品除类似咖啡之类的饮品外，还有一些诸如综合药、头痛药等类的药品；过多食用洋葱和洋白菜也会让孩子受婴儿产痛之苦，这些已经为人所知；如果是喂养奶粉，突然换成其他的奶粉也会引发婴儿产痛。

根据最近的研究，有报道说婴儿产痛和母亲饮食中的过敏相关。引发过敏的食物有鸡蛋、花生、大豆、小麦、牛奶等。

Point

婴儿产痛一般在出生后2～4周内开始，以6周为基点慢慢好转，出生4个月后完全消失。

孩子哭得很凶的时候注意观察什么时候哭，怎么哭，哭得多厉害。

根据最近的研究，有报道说婴儿产痛和母亲饮食中的过敏相关。

10 呼啦啦，呼啦啦，小鬼出来沐浴啦

"呼啦啦呼啦啦，承敏洗澡吧，呼啦啦呼啦啦……"

深夜11点，公寓的灯光开始一盏盏熄灭，我们一家呢，虽不是鬼神，可一到这个点，全家却开始热闹起来。这主要是因为要给承敏洗澡，全家不得不手忙脚乱好一顿忙活。

打开空调把温度调高，婴儿用肥皂、纱布毛巾、两块大毛巾、尿布、要换洗的衣服、乳液等，一一清点完后再带上两个水壶到客厅。

虽然我们也想早点给他洗澡，可老婆下班时间晚不说，而且早洗一会，她就会一直闹腾到凌晨不睡觉，所以就改到这个点，弄得全家人不人、鬼不鬼的。

承敏本来哭闹着，可一听"呼啦啦呼啦啦"，就开始咧嘴笑了。她知道接下来要做什么了。人家才不管是不是在洗澡水里大小便，让爹妈发愁，反正只要能沾水，她就兴高采烈。在洗澡水里尿尿，这在百日之前很常见。

给承敏洗澡是我们夫妇俩共同育儿的重要一课。给孩子洗澡时，最好夫妻俩齐上阵。一个人把孩子抱稳，孩子觉得安全的话洗澡很快就搞定了。特别是双职工夫妇，在给孩子洗澡的时候可以好好交谈一番，分享一下抚养孩子的乐趣。洗澡的时候，可以观察到承敏身体的变化，可以触摸到她圆滚滚的肚子和胖嘟嘟的胳膊、腿。所以洗澡于我而言，幸福程度丝毫不差于承敏。

"水是不是太热了？"

手在热水里放一会，再放到洗澡水里，水温好像没那么高，但要是手一直放在外边突然伸进水里就觉得水滚烫。俩人伸开胳膊试试腋下的温度再去判断还是很难。苦于洗澡水的温度，迫使很多新爸爸妈妈们去买来温度计。

虽然有些麻烦，但是事先调试好水的温度的确很重要。放到浴池的时候先把孩子的脚放进去，给她足够的时间来适应水温。洗澡时用喷头喷水是大忌。因为喷头有时候突然喷出冷水或热水这样会惊吓到或伤到孩子，虽然大多数孩子和承敏一样喜欢水，但也可能玩着玩着就恼了，厌烦起来。孩子的反应常让人捉摸不透。

有讨厌洗澡的孩子，如果妈妈为此歇斯底里，脸色阴郁，那么孩子将更加厌烦洗澡。

第21节：11 一直到她能穿露脐装！(1)

我们通常把5分钟就该结束的洗澡延长1～2分钟，我们的目的只有一个--让她累点，这样可以早点入睡！洗澡能促进新陈代谢，有运动的效果。适度的疲劳和精神上的松弛对于睡眠而言都是最好不过的。

承敏洗完澡，耷拉着眼皮呼呼大睡的样子在我们眼里是这世上最安详的风景。而且我断言瞌睡虫绝对具有传染性，因为每每在承敏身旁趴不到5分钟，我也呼呼大睡起来。

医生爸爸笔记 新生儿洗澡

（1）洗澡宜一周2～3次，每次5分钟

一周岁前孩子一周洗澡2～3次为宜。区区5分钟却会消耗孩子相当多的能量。最好在哺乳完至少30分钟后洗澡。刚喂完母乳或奶粉就洗澡的话，由于急剧的体温变化可能会发生呕吐，在孩子饥饿时给他洗澡他可能会哭哭啼啼，打破整个洗澡计划。一般来说早晨10点到下午2点是洗澡的最佳时机，老是晚上不睡觉或者睡着睡着常醒的孩子最好在他睡前给他洗澡。

（2）肚脐还没长好的话，不要让它沾到水为宜

如果肚脐还没完全长好的话，用毛巾擦擦就行了；或者是不要让肚脐沾到水，轻轻把手脚洗干净，之后对肚脐消毒就行了。将整个身体都放到水中洗最好在肚脐长好、也就是出生10天～2周后开始。

（3）感冒或者接种疫苗后不要洗澡

孩子的皮肤代谢比成人快，所以隔一天不洗澡就可能有难闻的味道。有些妈妈忍受不了这些所以经常给孩子洗澡，而事实上一周岁前没有每天都给孩子洗澡的必要。只要把屁股洗干净，奶渍用毛巾擦净，一两天不洗澡没关系。如果是患感冒或者发烧，为了恢复体力最好空一两天，不要洗澡。

（4）异位性皮炎，反而要多洗澡

有异位性皮炎的孩子大都避忌洗澡，但最近的研究结果显示这种孩子更要多洗澡的好处。因为洗澡不仅可以祛除让皮肤瘙痒的物质，还能保湿皮肤从而治愈异位性皮炎。如果是异位性皮炎，最好每天都用水清洗，直到出生2个月。

（5）洗澡水的温度维持体温的温度

水的温度和体温或者比体温稍高些为宜。在给孩子洗澡前一定要事先兑好冷水和热水，因为不小心会烫伤孩子。因为淋浴水温调节不当的话会吓到孩子，所以最好不用。

（6）最好不要使用洗涤剂或者粉类的东西

即使是添加了保湿成分，在出生两月前最好也不要用婴儿肥皂或者沐浴露。新生儿用清水洗洗就可以了，婴儿用肥皂倒是可以用用。如果有异位性皮炎等皮肤病更要忌用这些东西。

Point

新生儿和一周岁前的孩子一周内洗澡2～3次为宜

将孩子身体全部放置水中洗澡要在肚脐完全长好后

感冒或者接种疫苗后最好不要洗澡

11 一直到她能穿露脐装！

"我们承敏什么时候能穿上露脐装呢？"

"这个……干吗非要穿呢？"

每次给承敏洗澡，看见她凸出来的肚脐，我心里就特别难受。而且不只我，老婆和奶奶看见了更是如此。

"以前在家接生的孩子也没这样啊，这在医院出生的孩子咋弄成这样？"

每每洗澡时我总是抑制不住叹息和抱怨。老婆和奶奶更是牢骚满腹。她们觉得是妇产科大夫玩忽职守，以至于把我们家承敏的肚脐整成了甜瓜把儿。

"这肚脐到底应该怎么切啊，弄成这样……何况还是个女孩子。"

"就是就是啊，下周去看大夫时无论如何要问个清楚。"

承敏的肚脐眼成了我们家的一块心病，而且随着时间流逝，承敏的肚脐眼越发凸出来，这让我们家人很是心焦。本来不大大小的肚脐眼凸起的长度足足有3公分。洗完澡后用手摸承敏的肚脐，能听到一些杂声。孩子生气哭的时候，肚脐就好像鼓满了风的风车，气鼓鼓的，要炸开一样。

"承敏打嗝我去抱她时她的肚脐经常会"嘭嘭"响，我真担心她的肚脐会裂开。"

"真奇怪，肚脐怎么越来越大，应该越来越小才是啊……"

每每老婆说起承敏的肚脐，都是一副很担心的样子。说实话开始我没考虑那么多，可当我仔细这么一瞧，才意识到不单单是脐带没剪好的原因。

第22节：11 一直到她能穿露脐装！(2)

"这个好像不是脐带没剪好啊……"

"那是？……"

老婆一脸惶惑地问道。好像是以前在小儿科实习时见到的肚脐脱肠，我赶紧翻书去找。

"肚脐脱肠是指肚脐下边的……"

以前读这个的时候，囫囵吞枣，睁一只眼闭一只眼就过去了，现在事情摊到自己的孩子身上，不由得认真起来。而老婆在知道这些原因后，先前对大夫的怨气也顷刻烟消云散，只剩下歉疚。

肚脐脱肠不是脐带没剪好，而是因为肚脐眼周边过于柔软，肠脱漏出来。大部分肚脐脱肠随时间流逝会再次长进去，所以不必担心。

"呀，这可怎么办？都怪我不懂，还冲人家大夫大吼小喝的。那我们承敏怎么办？"

"等着就好了！好多孩子因为脱肠需要手术的，想想我们，算幸运的啦！"

幸运的是承敏的肚脐脱肠并不严重。有的孩子漏出来的肠拧到一起，而且还会腐烂，摸一下的话不像承敏那样发出"嘭嘭"的声音，而是很坚硬。

"在毛巾里包个铜币贴她肚脐眼上试试？"

"为什么是铜币？"

"不知道，过去人都这么做。"

听说了承敏肚脐眼的事，她的外婆和奶奶轮番来电话指导。难道是铜里有什么成分浸到肚脐眼里去了？虽然这样做确实有推进去的效果，但是对于治疗肚脐脱肠却毫无益处，因此好多大夫不提倡这样做。

当然老一代人的建议还是有一定合理性的，那就是这样做可以让孩子们哭得没那么凶，每当他哭得很凶的时候就拨拉拨拉她的肚脐，

她就停了下来。

"承敏啊，我们好好等吧，等到你可以穿露脐装那天！"

承敏的甜瓜把儿出乎我们意料，很快长了进去。出生5个月后，她的肚脐就和其他孩子别无二致了。那你是不是要问有没有给她穿露脐装啊？很遗憾，逛了一整天童装世界都没找到类似的露脐装。

药剂师妈妈贴心提醒

给新生儿肚脐消毒最好的药

给新生儿肚脐消毒最好的药是很容易能在药店买到的--70%异丙醇酒精，不提倡使用常被叫做红药水的聚维酮。因为消毒的时候聚维酮的碘通过皮肤被吸收的话会对甲状腺功能产生影响，严重的话也会显现出碘的毒性。产品说明书上也有新生儿和6个月以下婴儿慎用的字句。肚脐眼上有炎症的时候可适度选择使用。

消毒时没有刺激性的一些药品因含有麻醉剂成分和血管收缩剂，不提倡给小孩使用。而没有这些负面影响的有酒精和双氧水。在市面上很容易买到的酒精有聚维酮和乙醇，其中异丙醇酒精刺激最少，是最好的。

医生爸爸笔记 肚脐脱肠和腹股沟脱肠

（1）肚脐脱肠

婴儿出生后肚脐眼深处开始收紧，在收紧之前，肚脐会突出。婴儿在哭的时候，因用力使得肠子挤压，造成肚脐突出，这就是肚脐疝气，俗称脱肠。一般而言，随着孩子长大，肚脐眼下的细胞组织收紧，脐疝气的问题可以解决。

治疗：若是婴生出生后几个星期，肚脐的皮肤已经平复，而哭的时候肚脐仍会突出，可以采用贴胶布的方法，目的在避免肚脐时常突出，以免疝气的通道愈撑愈大。做法是用弹性胶布贴住肚子前边及两侧，或将十字纱布包好压住肚脐。如果有疑问的话，可以请教小儿科医师。

（2）腹股沟脱肠

小儿疝气即小儿腹股沟疝气，俗称"脱肠"，是小儿泌尿科手术中最常见的疾病，在胚胎时期，腹股沟处有一"腹股鞘状突"，可以帮助睾丸降入阴囊或子宫圆韧带的固定。有些小孩出生后，此鞘状突关闭不完全，导致腹腔内的小肠、网膜、卵巢、输卵管等进入此鞘状突，即成为疝气，若仅有腹腔液进入阴囊内，即为阴囊水肿。

疝气一般发生率为1～4％，男生是女生的10倍，早产儿则更高，且可能发生於两侧。疝气可能在出生后数天、数月或数年后发生，通常在小孩哭闹、运动、解便后，在腹股沟处会有一鼓起块状物，有时会延伸至阴囊或阴唇，有可能在卧床休息或睡觉后自行消失，严重者会腹痛、恶心、呕吐、厌食或哭闹不安。

第23节：12 干吗那么死盯着屎尿布？(1)

手术是小儿疝气最好的治疗方法，一般皆以全身麻醉，采高位结扎的方法，手术安全且时间不长。若有疝气发生，宜早日治疗，以免疝气囊之内容物发生箝闭，增加手术的困难与生命的危险。至于阴囊水肿，则可观察至一岁，若无消失再行手术治疗，惟须小心追踪检查，注意疝气形成的可能性。

氙气手术后注意除另有特别医嘱外，回家后饮食及活动如常，但应尽量避免过度用力。 如有呕吐发生，暂时禁食四小时。伤口疼痛，可依处方服用止痛药。伤口如有出血、红、肿、热、痛，有渗出液，发高烧，要送医院诊治。伤口最表层仅用美容胶布、纱布及透明膜覆盖，内层则以羊肠线缝合，能自行吸收，不须拆线。手术后4天内，伤口不可以沾水，5天后可照常洗澡，6天后小心撕去透明膜并拆除纱布即可。要避免误诊，平时避免孩子啼哭发怒、用力过大或感受潮湿寒冷之气。经常观察肿块活动情况，如发生剧痛者不宜在家自疗，应赴医院诊治

（3）阴囊水肿虽不是脱肠但和脱肠相似

睾丸内水分充溢的阴囊水肿，其水分大部分在出生后一年内被吸收。如果一岁后仍在持续，那说明之后会发生脱肠。

出生后一年仍在持续的阴囊水肿必须做手术，手术时机以满两岁为原则。如果不手术，水的压力会阻止睾丸的成长，等孩子成年之后或者一侧睾丸形不成精子成为外睾丸，或者不能正常排出精子成为睾丸癌的元凶。

（4）和甜瓜把儿肚脐一样的幼儿肿

间或肚脐脱离的时候会有肉从肚脐内凸起长出，好像一个巨大的痦子，这被称作幼儿肿。轻微的幼儿肿只要用酒精消毒晾干，渐渐就会消失，严重凸起的话可用硝酸银溶液维持或者做一个简单的手术。

（5）出生满20天应该进行肚脐护理

肚脐只要脐带剪得好，剩下的痕迹在出生一周到10天就自行脱落了，但不能因为它自行脱落就万事大吉。肚脐完全愈合大约需要20天，之前有可能流血或者化脓，即使肚脐脱落，也要在一段时间内坚持消毒。

给肚脐消毒的时候要延伸到内部，且使用70%的酒精。肚脐脱落后因为是敞开消毒，是长久地暴露在空气中，所以会慢慢干化。如果是没有炎症只是流脓水的话，消毒后不要盖纱布，仅仅有一点味道的话，也关系不大。但如果有脓水流出，有气味，肚脐眼部位发红，则表明有炎症。

Point

腹股沟脱肠和肚脐脱肠不同，不会自行痊愈，需要手术。

肚脐脱肠除非是脱肠部位重叠腐烂，否则毋需担心。

出生一年后仍持续的阴囊水肿，在满两岁时一定要进行手术治疗。

12 干吗那么死盯着屎尿布?

为啥那样瞅屎尿布?

"呀～屎尿布，今天这是第几块了？"

好不容易盼到个星期天，原本打算出去放放风的，不料老婆以一大堆积攒的家务活要处理为由把照顾宝贝承敏的重任交给了在下。命令一下达，我就赶紧拎着纸尿裤和尿布上阵了，身后传来老婆的唠叨声。

"好好看看尿布！"

我谨遵命令瞪大眼睛，张开鼻子，仔细端详，逐一嗅闻了一遍。

"嗯，气味还行，不过是不是状态不太好啊？上面有一些好像消化不良的颗粒哎。总体而言呢，算良好！通过！爸爸给Offer！"

在给老婆大人提交完口头报告，正打算和承敏一起玩狗熊游戏的时候，老婆大人又下了一道圣旨。

"消化好像不太好啊，小心承敏的肚子，别着凉！"

我赶紧从外边拿了个坐垫进来，然后和承敏坐下开始玩狗熊游戏。所谓的狗熊游戏不过是我和承敏各自在坐垫上打滚。

小孩子的大便经常出状况。承敏吃母乳的时候，大便颜色真的像极了黄金，可在和奶粉混吃后粪便就五花八门了，貌似便秘的羊屎头样的、不成形的、水稀样的、有白色颗粒的等等，而且不时会有变化。

根据当天饮食和身体状况的不同，情况也有所不同。一般来说，如果喝果汁比较多，大便就会有些稀，肚子不舒服，消化不良的时候，大便里常会有白色颗粒。

第24节：12 干吗那么死盯着屎尿布？(2)

而我们能做的就是让他多喝水，注意肚子保暖。如果大便稀，喂奶粉的时候就要多注意奶粉浓度并要注意是否有感冒的征兆。

在容易闹肚子的夏天或者孩子感冒不舒服的时候，尤其要注意仔细观察他的大便状况。去医院，大夫也常常会问及大便的情况。如果症状严重，让人担心的话最好把尿布也带到医院去；普通的，在换洗时仔细观察下就可以了。

怎样的大便是好的呢？冷不丁这么一问，回答起来比较为难。事实上孩子的粪便的颜色无法用言语形容。即使是同样的奶粉，粪便都可能不同，因此一律用黄色、金黄色来表述有些勉强。但就承敏来说，差别就很大。刚出生1～2天的时候大便粘稠发黑；之后母乳奶粉混吃后颜色有些褪，呈黄色；只吃母乳时大便呈黄金色，有些稀；换成强化铁质的奶粉后大便是混合了些许草绿色的黄；在开始吃断奶食品后，大便开始有块状的，颜色呈青黑色。

不光颜色和模样，大便的习惯也千差万别。我的侄儿一周就大便一次，而且丝毫没有不舒服的迹象，大便的状况也很好。相反我们家承敏，一度一天要换十块屎尿布，周边人异口同声说是因为喂的奶太稀的缘故，让和奶粉掺着喂，因为当时承敏只吃母乳来着。

孩子的大便真可谓是100个孩子就有100种情况。养育过孩子的人都知道孩子的大便不仅仅是黄金色。

"为什么我们家孩子不是黄金色？"其实，与其如此苦闷，还不如养成多多观察屎尿布的习惯呢。

医生爸爸笔记 孩子的大便

（1）大便从胎内带来，呈黑色

出生后几日内排出的大便呈黑色，是在胎内生成的。

（2）吃母乳的孩子粪便稀

一般一天排便4～5次，但也有一周一次或者一天10次的情况。粪便一般呈黄金色，无味，而且大多较稀，不会出现块状粪便。

（3）吃奶粉的孩子的粪便带些酸腐气

通常一天排便2～3次，和吃母乳的孩子相比，大便更成型。略有酸腐味，但并非存在什么异常。

粪便中的灰色颗粒是脂肪的凝结

有时候粪便里跟撒播了黑芝麻一样，会有一些灰色颗粒，这是奶粉里的脂肪凝结的结果，这并不意味着消化不良，正常的消化吸收后排出的粪便也会有这样的颗粒。祖母一代的人管这种颗粒叫做"拉生屎"，嘱托让孩子多喝稀的，吃奶粉的话要定量。其实吃母乳的孩子的粪便中间或也会有这种颗粒。

（4）异常的便

混合了透明粘液的大便 如果排出的便混合了透明的粘液，那可能存在问题。特别是腹泻时混合了透明粘液，应该保管好残留粪便的尿布，拿给大夫看；

和淘米水一样的大便 如果是出现类似淘米水样的灰蒙蒙的大便，有引发肠炎的可能，所以如果排出这样的粪便，应赶紧送医院；

黑色便 如果排出炸酱面一样的粪便是相当危险的。这预兆着胃或十二指肠等消化器官出血。当然，治疗贫血服用含铁制剂也会排出黑色便。如果没有特别原因，则应携带带有粪便的尿布去医院小儿科咨询；

脱色的灰色便 新生儿排出灰色便的话，问题就相当严重。因为粪便中没有胆汁所以呈灰色，如果粪便和豆腐一样白，则应怀疑为胆道萎缩，从而阻止了胆汁输出，应赶紧送往医院诊治；

血便 如果看到比较均匀的红色血便，应赶紧送往医院。如果孩子哭1～2分钟后安静15～30分钟，之后再哭1～2分钟，如此反复的话应怀疑是肠套叠。

Point

孩子的大小便是健康的晴雨表

如果大便比平时稀要好好观察孩子的状况

孩子的粪便即使看上去异常，但只要排除血便和黑色，基本没问题。

第25节：13 伤痛的打针记忆(1)

13 伤痛的打针记忆

承敏不知道我们是来打针的，所以来的路上一直呼呼大睡。直到大夫诊断完，护士在她胳膊上擦消毒水的时候，她才睁开眼睛。当硕大的针管透过她柔弱的皮肤，滋地钻进去时，她终于哇哇大哭起来。

以上是承敏第一次打针的记忆，自那以后，再去打针，承敏的小脸上就开始写满一脸的不愿意，而且一进治疗室就开始紧张。看来保健室的气味、消毒水的感觉和针头都给她留下了太多深刻的记忆。

反反复复扎针眼、打疫苗，让承敏苦不堪言，可对我们夫妇俩来说，却觉得踏实、有意义。因为打针的这些时刻让我们真实感受到了承敏的成长，所以接种的日子对我们而言，就像是发工资的日子一样，让人充满期待。

什么样的感情都经不起长久的磨损，持久反复的接种让我们这对初次接种BCG（卡介苗）时激动异常的夫妇渐渐失去了激情，去医院过于频繁以至于我们都忘记了打的什么针、防的什么病了。而且因为承敏需要接种的疫苗太多，所以每翻一张月历，我们都在上面画上红圆圈以做标记。可碰巧的是每每到了接种那天，事情就居多无比。所以虽每次都计划着准时去，可实际上，准时的却没几次。

"又不是没钱，干吗要去保健所啊？"

我们承敏基本的疫苗接种都在保健所做。并非掏钱注射昂贵的疫苗是最好的，免费接种便宜的疫苗就不堪，输入的疫苗其实都是一样的。只不过在保健所注射的话，费用由政府来分担。

和医院相比，保健所有宽敞的空间，可以随意进出，比较闲散。打完了，可以抱着孩子四处转转，缓和一下她注射的伤痛，而且接种后会发退烧药，这样就可省下去药店的麻烦，很是方便。

去保健所另一大乐趣就是那里有电子测量器，可以测下身高，称下体重。不同的保健所可能略有差异，但我们去过的保健所无一例

外，电子测量器都是开放的，可以随时测量。

如果去医院注射，经济上的开支也是不小的。而若5种基本疫苗接种都在保健所免费注射，大约可以节省20万元韩币。

只是，和先前不同的是，现在保健所大都在周六不开放，这对于双职工夫妇来说，可能多有不便。

药剂师妈妈贴心提醒

保健所vs医院

我曾写过提倡去保健所的新闻稿，并从小儿科收到抗议电话。理由是在小儿科接种疫苗会定期观察孩子的状态，而保健所却没有专门的咨询机构。这也很有道理，最开始选择能很好观察孩子状态的地方很重要，如果是去保健所，就要对父母细密的观察能力提出更高的要求。

医生爸爸笔记 预防接种和按月龄发育异常检测表

（1）预防接种是在孩子体内提前生成对人体有致命影响的抗原的抗体。

预防接种就是杀死或损耗引发我们身体疾病的恶性菌。抗体就是恶性菌（抗原）侵入体内时相抗衡的物质，只要生成一个，我们身体的免疫系统就会记住，下次当抗体侵入时便能迅即生成抗体。

（2） 6个月前婴儿的预防接种

2～6个月婴儿需接种多次疫苗，如口服小儿麻痹糖丸、注射百白破三联疫苗、乙型肝炎疫苗和乙脑疫苗。每次接种都有一定的时间和要求。

在婴儿满4个月时，应口服第三颗小儿麻痹糖丸，至此即完成了全程的基础免疫，在婴儿体内产生了足够的抗小儿麻痹症的抗体，可维持2～3年。因此，在4岁左右还应再服一次以强化对该疾病的抵抗力。

百白破三联疫苗从婴儿生后满3个月开始接种第一针，要完成该疫苗的基础免疫，还需在出生后满4个月和满5个月时再各接种一次。即在婴儿体内产生了抗百日咳、白喉和破伤风三种传染病的抗体。注射

百白破三联疫苗的第二针后，因注射剂量增加了，往往会发生一定的反应，如在接种后的当天晚上婴儿会哭闹不安，难以入睡，有时还会发烧。注射的局部会红肿、疼痛，也可使婴儿烦躁不安。这种反应一般可持续1～2天，而自行恢复，不需处理。如果婴儿体温升至39.5℃以上，有抽搐、惊厥、持续性惊叫等严重反应，应及时到医院进行诊治。在进行第三针注射时，应将上述情况反馈给医生，由医生决定是减少剂量注射呢？还是改用白破疫苗注射，或是不再进行第三针注射，以免再次发生严重反应或过敏反应。

乙型肝炎疫苗的第三针应在婴儿满6个月时接种。因为与第二针相隔时间较长，有的家长往往会忘记。如第三针不接种，抗体水平低且持续时间短。

第26节：13 伤痛的打针记忆(2)

（3） 7～9个月的婴儿的预防接种

7～9个月的婴儿需要接种麻疹减毒活疫苗，接种麻疹疫苗后可预防婴儿患麻疹。目前规定在婴儿8个月时都应接种麻疹疫苗。这是因为在婴儿8个月时，由母亲传递给婴儿的麻疹抗体逐渐消失，而使婴儿对麻疹的抵抗力下降。这时必须采取人工的方法，即注射麻疹疫苗，在婴儿体内经过一次轻微的麻疹病毒感染，从而在体内产生相应抗体，对麻疹有了抵抗力，这种抵抗力一般可持续3～4年。接种时，在婴儿的臂外侧进行皮下注射。接种麻疹疫苗后，反应很轻，仅少数婴儿在接种后6～10天可有发热，但体温不会超过38.5℃，持续2天即消退。婴儿的精神、食欲均不受影响。也有的婴在接种后，发热的同时可出现皮疹，多见于胸、腹及背部的皮肤，皮疹数目不多，并且1～2天内即消失，皮疹消失后也不像患麻疹那样皮肤上留有褐色斑。因此，不需要做任何处理。在注射的局部一般无不良反应。在婴儿患有发热、其他疾病的急性期、恢复期时，均应暂缓接种。对鸡蛋过敏的婴儿应当慎重使用麻疹疫苗。在注射丙种球蛋白、胎盘球蛋白后，需间隔一个月才可接种麻疹疫苗。而接种麻疹疫苗后二周，才可注射胎盘球蛋白或丙种球蛋白等，以免影响麻疹疫苗的免疫效果。

（4） 婴儿1岁时的预防接种

婴儿1岁时应接种流脑多糖疫苗和乙脑疫苗。按规定在婴儿10个月～12个月期间进行流脑疫苗的初次接种，需要接种2次完成基础免疫，2次之间应间隔3个月。乙脑疫苗有两种，一种是灭活的，一种是减毒的，一般韩国国内的计划免疫规定的免费的是灭活的，这一种初免是2针，间隔7～10天，减毒的初免的1针。两种比较，灭活的宝宝要多扎一次，但宝宝反应相对较小，减毒的宝宝可以少扎1针，但反应相对较大。这两种疫苗一般接种在婴儿的上臂外侧三角肌附着处，进行皮下注射。接种后反应轻微，仅少数小儿可出现接种部位有红晕、硬结等

反应，全身仅有发热，偶尔可出现过敏反应，这些反应经过1～2天后也会自行消失，不需要做任何处理。

（5） 需加强接种的疫苗

1岁内完成了几种疫苗的基础免疫后，在小儿体内产生了足够的抵抗疾病的能力，但是，随着时间的推移，体内的抗体会逐渐下降，因疫苗的不同下降的程度也不相同，因此，有些疫苗需要在小儿1.5～2岁期间需要进行加强接种，有些疫苗要等到小儿4岁以后才需要加强接种。1.5～2岁期间需要加强接种的疫苗有百白破混合疫苗和麻疹疫苗，接种的方法与基础免疫相同，4岁加强一剂脊灰糖丸，以后到6岁时在接种一次白破类毒素混合疫苗。另一种需要加强接种的疫苗是流行性乙型脑炎疫苗，初次接种是在小儿8个月时接种的，间隔一年的时间，则需进行加强接种一次，最好是在每年的4～5月份接种，因乙型脑炎的发病流行季节是在每年的夏秋季节，该疫苗在小儿6岁时还应再加强接种第二次。

（6）哪些情况下应暂缓预防接种?

在进行预防接种时，每种预防制剂均有一定的接种对象，不是任何人任何时候都可进行预防接种的。在有以下情况时均不易进行预防接种：

①患传染病后正处于恢复期或有急性传染病接触史而又未过检疫期的儿童不宜打预防针。若此时打预防针容易发生不良反应，或使原有病情加重。

②正在患感冒或因各种疾病引起发热的儿童，若打预防针，会使体温升高，诱发或加重疾病。

③有哮喘、湿疹、荨麻疹及过敏性体质的儿童，打预防针后易发生过敏反应，特别是打麻疹活疫苗，或白百破混合制剂等致敏原较强的预防针，更易产生过敏反应；对有癫痫和惊厥史的患儿打预防针，尤其是打乙脑或百白破混合制剂的，易使儿童发生晕厥、抽风和休克等；有严重佝偻病的孩子不宜用小儿麻痹糖丸疫苗。

④患急慢性肾脏病、活动性肺结核、严重心脏病、化脓性皮肤病、化脓性中耳炎的小儿，打预防针后可出现各种不良反应，使原有的病情加重而影响病儿的康复。但需要指出的是，小儿如果患有先天性心脏病，只要心脏功能好，照样可以打预防针。

第27节：13 伤痛的打针记忆(3)

⑤预防接种期间，若小儿正处于不舒服，有呕吐、腹泻和咳嗽等症状时，在征得医生的同意后，可暂时不打预防针，待症状好转后再补打。

⑥近一个月内注射丙种球蛋白者也不易接种。待以上疾病恢复正常后，即可进行常规接种。如发现自己的孩子有免疫缺陷时，不能进行任何预防接种。

（7）怎样减少预防接种后的反应

大多数疫苗接种后是不会引起严重反应的，但是由于每个孩子的体质不同，在进行预防接种后，可能会出现一些轻重不同的反应。主要的有局部反应和全身反应，发生过敏反应也是很少的。

为了保证安全，减少反应，各种预防接种必须在孩子身体健康的时候进行。如果孩子有病，就暂时不要接种。例如，发热时不要打白百破三联疫苗；腹泻时不要口服小儿麻痹症糖丸；空腹饥饿时不宜打预防针，以免发生低血糖等严重反应。打针前做好孩子的工作，让勇敢的孩子先打，以消除胆小孩子的紧张害怕心理。打针后2至3天内应避免剧烈活动，注意注射部位的清洁卫生。暂时不要洗澡，以防局部感染。

（8）可选择的疫苗接种

下列疫苗接种虽说是不接种也无妨的，但是韩国幼儿科学会却提倡注射。

脑水膜炎 A 型肝炎 肺球菌疫苗

根据产品不同需要2～3次基本接种和一次追加接种，2、4个月的时候注射。 从一周岁起可以开始注射，在两周岁时抗体产生最多。2、4、6个月的时候接种，12、15个月的时候追加接种。肺球菌是可以引发中耳炎、脑膜炎等疾病的细菌，在美国、欧洲、澳洲都被列入到基本接种中。

（9）疫苗接种日程表

关于疫苗接种日程表的最新信息在nip.nih.go.kr网可以找到。在这个网站只要输入孩子的出生年月日，就会提示预防接种的日期，而且还可以打印预防接种的证明书。需要一次注射多种疫苗的情况，最好是在当天两三种一起注射。

（10）B型肝炎抗体没有生成的话一定要追加注射

B型肝炎在打了三针后仍存在没有产生抗体的可能，所以在第三针注射3个月后进行抗体检查，如果仍未产生抗体的话，需要重新打三针。肝炎接种一旦产生抗体，即使抗体免疫值下降，也无需补打。

（11）特殊体质的孩子注射疫苗时一定要和大夫商量

异位性皮炎注射BCG疫苗时如果接种部位上有皮肤炎，则需拖后注射。如果对鸡蛋过敏，利用鸡蛋中的滤过性病原体的麻疹接种和流感接种会有刺激孩子的敏感反应，所以应该避忌。应该等稍稍长大，过敏反应消失后再接种。

如果对抗生素过敏的话一定要告知大夫，因为预防疫苗接种中很多都含有抗生素。

百日核接种会引起痉挛，所以有痉挛性疾病的孩子应进行百日核以外的白喉、破伤风接种；进行抗癌或免疫抑制剂治疗，如果免疫力低下的话不能接种麻疹、腮腺炎、风疹疫苗（MMR）。

（12）发育异常检测表

新生儿 施加刺激也没有反射反应

日光照射也不眨巴眼睛

脖子上触摸到疙瘩或者脖子偏向一方。

是男孩，却触摸不到两侧睾丸

3个月 脖子后倾，用力扶正却不能支撑。

趴着趴着，脖子不时条件反射般扬起后，又耷拉下

对声音没有反应

对移动的物体没有反应

手不能展开，一直攥着

6个月以上 体重没有增到出生时的两倍

8个月了还不能像样地坐好

一让他坐好，就蹬腿躺下

整个身体不能很好地支撑

（13）不同月份的孩子的身高和体重增加

身 高 增 加 体 重 增 加

0～3个月：9～10cm 0～1周：体重反而有些缩减

3～6个月：5～6cm 3～4个月：出生时的2倍

6～9个月：3～4cm 一周岁时：是出生时的3倍

9～12个月:3cm

Point

预防接种就是杀死或损耗引发我们身体疾病的恶性菌。

一定要注射的疫苗有卡介苗（BCG）；百白破三联疫苗（DTP；小儿麻痹、麻疹、腮腺炎、风疹疫苗（MMR）；日本脑炎；水痘；流感。

脑水膜炎虽属可选择注射的疫苗范围内，但还是尽可能注射的好。

第28节：14 半夜哭闹鬼

第二部分 从百日到直立行走

14 半夜哭闹鬼

"承敏阿，现在和爸爸一起玩，让妈妈先睡觉！"

值了一晚上夜班，凌晨回到家，已是一身疲倦。而老婆却好像等我等了很久，一见我回来就立马把承敏扔给了我。我因为还得洗澡，只好先把承敏晾在一边，没想到这一晾，惹恼了，扯开嗓子啼哭起来。

黎明时分的寂静完全被这个淘气包给打破了。

"你也不管孩子是哭是笑，就知道睡自己的大头觉！……喂，你到底是不是孩子的妈妈啊？"

看到把孩子扔给我，自己酣然入睡的老婆，我分外恼火，就用手去推她，结果没用，纹丝不动啊。说实话，我这边，上眼皮也已经开始和下眼皮打架了，再瞅瞅承敏！全无困色，玩得正欢！

"呀，承敏小姐，您怎么不睡觉啊，求求您了，给我合上眼吧。"

一天一次的哄承敏睡觉的仪式简直就是在挑战我俩忍耐力的极限。这种痛苦，源自承敏出生后一个月。承敏出生一个月后，一到深夜就倍精神，然后直到早晨7、8点才肯入睡。百日后虽稍稍收敛，但也要熬到午夜3、4点。

"白天，承敏到底睡了多久？"

"原来睡得不多的，难道现在一整天都在睡？"

晚上不睡觉的孩子十有八九在白天睡。

睡觉也是孩子应该学习的一种习惯。新生儿没有昼夜分别。肚子饿了大吃一通，饱了大玩一通的是白天，困了大睡一通的则是晚上。等孩子3～4个月的时候才能区分昼夜，这时就应养成好的睡觉习惯。而且因为成长荷尔蒙一般在晚上9点到凌晨2点分泌最盛，所以孩子如果长期彻夜不睡的话，会严重影响到他的成长。

"我们家根本就不具备让承敏晚上睡觉的环境啊。"

"就是，这个现在是大问题，以后也是啊！"

因为是双职工家庭，下班就晚，而我下班又极其不规律，回到家，总觉得要好好照看下孩子，所以就尽情逗她玩，这么一折腾，不知不觉就到凌晨了。所以最终不但没哄她入睡，反而只要爸爸一回来，她就精神倍儿足。

药剂师妈妈贴心提醒

哄孩子不哭的秘招

哄孩子不哭没有特别的方法。奶奶们的经历就是最好的答案。那些孙子一哭闹就背出来在公寓楼前溜达的老奶奶知道这样孩子就会哭得轻些；我呢，也效仿她们，绞尽脑汁，费尽心思地哄孩子。把她放婴儿车上推着，抱抱晃晃，哼首儿歌，弹弹钢琴，抱出去听听汽车的响声等等，这些招数因孩子不同反应也不同。如果孩子得了婴儿产痛，这种苦恼可就要长达三个月了，最好的对策就是尽可能让孩子舒适些。

哄孩子晚上入睡的方法理论上很简单，那就是不要让他白天睡觉！

我们也几次嘱咐保姆，白天尽可能不要哄承敏睡觉，但事情进展并未如我们所愿。我们虽然知道该怎么改正她的睡觉习惯，但这个坏习惯却顽固地持续了六个月。

医生爸爸笔记：养成睡觉的好习惯

（1）睡得早，头脑好

最近在全世界范围内，针对432名0～3岁的婴幼儿的父母做了一个关于"孩子的睡眠"状况问卷调查，结果显示韩国的孩子在晚上10点后晚睡的比率很高。

专家指出，不能准时入睡的孩子和准时入睡的孩子相比，不仅成长发育迟缓，集中力、记忆力低下，而且免疫机能也受影响，更容易患感冒或其他疾病。

（2）睡眠时间随孩子月龄的不同而不同

新生儿的时候没有昼夜之分。吃奶的时间是白天，吃饱了睡觉就是晚上。一天一般睡5～6次。两个月的时候就不要迁就孩子，让他含着奶入睡了，而是让他充分吃饱后入睡，等他3～4个月大的时候就要帮助他养成好的睡觉习惯。

4个月后，如果在夜里醒来，也不要立刻让他吃奶，应该给他机会让他自己慢慢入睡。

第29节：15 咿呀咿呀，呀呀学语忙(1)

6个月后，很多孩子都是在晚上大睡，9个月大时一般在白天也睡两次。为了能让孩子晚上入睡，下午4点以后就不要哄孩子睡午觉了。

一周岁之前的孩子白天睡眠不要超过3小时。3～5岁的时候，一天要睡11～13小时，5岁以后白天就不要再睡觉了。

（3）哄不爱睡觉的孩子入睡

满两岁的时候应该养成早睡早起的习惯。最晚也应在晚上10点前哄孩子入睡。哄孩子睡觉最重要的是到了睡觉时间，要唤醒孩子的睡眠意识。通常来说，到了晚上9点左右就要给他脱衣服鞋袜，给他讲故事。而且不要让孩子一个人慢慢入睡，最好妈妈能陪在身边孩子。孩子不能准时入睡大多因为父母，父母看电视或者上网到深夜都是导致孩子晚睡的原因，特别是电视画面，会影响到睡眠因子的分泌。

已经养成晚睡习惯的孩子要每隔3～4天就把他的睡觉时间提前15分钟。而且睡觉之前不要吃太多或者玩太累。睡前6小时最好不要让孩子吃可乐、巧克力等含咖啡因的食品。

Point

不能准时入睡的孩子和准时入睡的孩子相比，成长发育迟缓，集中力、记忆力低下。

4个月后如果在夜里醒来也不要立刻让他吃奶，应该给他机会让他自己慢慢入睡。

电视画面会影响睡眠因子的分泌。

15 咿呀咿呀，呀呀学语忙

其他孩子出生一个半月就开始呀呀学语，我家承敏出生两个月了，却没一点动静。我虽暗自有些担心，但表面上还是装作一副泰然自若的样子。直到有一天下班，老婆突然叫我，说承敏开始说话了。

"啊啊，咦咦……"

"呀，这是什么声音啊？"

我本来期待着会是美丽的童声，可没想却是一种谈不上嘶哑，但是有些浑沌的声音。

"呀呀学语，是不应该是那种很可爱的声音？"

我无法想像医学教材上说的呀呀学语会是这样一种声音。我原本以为那会是小巧可人的嘴巴，吧嗒吧嗒发出一些可爱的声音。

"呀呀学语呀呀学语，怎么没听到"呀呀"？"

听着承敏的发音，我满是疑问，于是去寻来词典查。"呀呀学语"是指还不会说话的孩子自己嘟嘟囔囔发出的声音。虽然承敏的声音有些奇怪，但是看到她张着小嘴想要告诉我们什么的样子，我们还是有些触动。因为完全不能解读承敏的话，我们只好先开口了。

"承敏阿，我是妈妈，来，吃饭吃饭！"

承敏六个月大的时候，言行有些奇怪起来。她要么是抓着勺子敲桌子敲盘，要么就自己一个人玩，然后发出一些奇怪的声音，甚至在她打哈欠、耍心眼的时候也发出一种低沉嘶哑的声音。

"呀，这孩子真可爱啊！"

带承敏出去玩，大人看见承敏笑眯眯的样子就都凑上前来，你一句我一句地夸赞，可等承敏发出声音，她们就惊诧万分，纷纷散去。

"会不会是承敏在白天哭哑了嗓子，而我们并不知道？"

"家里原来有过那种鹅公喉吗？"

"会不会是嗓子里有痰啊？"

为了寻求承敏怪声的缘由，我们展开了种种推测，却一无所获。我们本来期待承敏有一种哪怕称不上甜美，但也有几分动听的声音，可现在却是这么模样，我们不由得担心起来。

"她以后的嗓音不会就这样了吧？"

"谁知道呢……"

为了揭开女儿怪声的面纱，我四处打听。呀呀学语是发声器官为发出各种各样声音进行的基础练习，练习多了，各种声音就自然而然发出来了。知道这个事实后，我开始对承敏的怪声没那么敏感了，而

且想到那些我们不知所云的声音是承敏的伟大创造，不禁为她骄傲起来。

其实承敏的怪声是孩子生长的一个自然过程。孩子8个月后，再没听到过这样的声音。现在听着孩子清晰而悦耳的童音，我反而怀念起她先前的种种怪叫。

药剂师妈妈贴心提醒

学语言，真的女孩快吗?

人们常说女孩比男孩学话快，懂得多。果真如此吗？据说16～18月大的孩子，女孩词汇量是男孩的1.5倍；19～21月大的孩子，女孩词汇量是男孩的2倍。不过和通常那些认为女孩比男孩会说话的论调不同，无论男孩女孩，他们使用的词汇量的差别是渐渐缩小的，在30个月以后，男女间差异会消失。

第30节：15 咿呀咿呀，呀呀学语忙(2)

医生爸爸笔记：呀呀学语和不同月份的孩子语言能力的进展

（1）一个半月后，孩子开始进行发声练习

孩子出生后表现出对声音的敏感。突然有人开门的话，他们会竖起耳朵聆听，这是他们开始对声音有反应的一个例子。孩子发出声音，而不单单是哭闹，始自孩子出生后一个半月。从这时起，孩子经常发出一些奇怪的声音，这样的声音衍变之后就是孩子的呀呀学语了。

（2）6～9 个月时学语忙

出生6～9个月时，呀呀学语是孩子的头门功课。这时，孩子发出的声音也提升了孩子的信心，使得他们对此更是乐此不疲。而事实上这个时期的练习对于孩子语言能力的提高也至关重要。孩子通过发声练习慢慢熟悉面部，喉部的肌肉运动以及呼气吸气的方法。

（3）不同时期帮助孩子提高语言能力的方法

使用多种词汇、话多的母亲教出的孩子比其他孩子能使用更多的词汇。不过，比多说话更重要的是怎样说话。

新生儿的时候，因为听力器官不成熟，听不到窃窃私语，所以提高一个声调对孩子说话比较好。

等孩子开始呀呀学语，开始模仿别人的声音的时候，无论什么方式对孩子讲话都可。学语时期（生后3个月）需要对他多讲话。也就是要和孩子对话一样，看着他的眼睛说话，并给孩子时间让他发出自己的声音。

6～8个月大的时候，孩子能积极地表明自己的意思。孩子发出的声音也是自己对自己心情或需求的一种表达。这个时期的孩子还只是模仿自己的声音，等9个月大的时候孩子开始模仿别人的声音说话。这才是学语言的开始。孩子开始呀呀学语的时候无论用怎样的方式都要看孩子的反应。一边微笑着一边重复孩子的声音比较好，反过来也可

以教给孩子"妈妈"、"爸爸"之类的词让他跟着重复。即使开始孩子不会重复，也要回以赞赏和鼓励，不仅要让他学会孩子的用语，而且也要让他尽快接触到多种词汇。

17个月前后是孩子掌握50个左右的词汇、学会基本的意思表达的重要时期。这点和美国、欧洲相差不大。孩子的词汇量爆增的"词语风暴"时期大约出现在23～24月的时候，这时一天平均会学4个新单词。

（4）对词汇发展有益的妈妈的行动

孩子开始学说话的时候，经常对他的表达做出"说得真好"、"很对"等回应比较好。母亲的这种赞赏能传递"我的行动有意义"、"我的行动有效果"的信号。而且不仅要回答孩子的提问，对听不懂的话问一句"什么？"、"嗯？你说什么？"也很重要。问一句"这是什么？"也能让孩子积极地参与其中。这时如果孩子不会回答，妈妈就可以代替作答："啊，这是苹果。"此外给孩子念书的时候不仅要教给孩子一些物品器具的名字，同时告诉他物品的形状、颜色功能也可以提高语言的能力。举个例子："这是锤子，砸钉子时用的东西。"讲故事时说说主人公的感情、想法或者故事中主观的情感，这些对于孩子学习词汇都是有帮助的。母亲的行动对于孩子学习语言的帮助程度也随年龄不同有异，13～24个月大的孩子跟他说"看看这儿"、"来来来"、"咸了"或者用手指给他指指，吸引他的视线，就对孩子有很大帮助了。孩子看到虫子，妈妈说"啊，虫子"就对孩子有了帮助，25～36个月是词汇增长的时期，所以尽可能多和孩子交谈就非常重要。

Point

呀呀学语从出生后2～3个月开始，在6～9个月时达到鼎盛，说话的长度也在增加；

孩子学语时期开始的时候，要多和他交谈，看着他的眼睛说话，并给孩子时间让他发出声音；

习得必需的50个单词以能进行基本的意思表达在17个月大小的时候最合适。

第31节：16 士兵李承敏前来报到！

16 士兵李承敏前来报到！

"呀，你们家孩子长得真精神啊！"

"长大了绝对是当将军的材料啊。"

每次带着承敏出去溜达，她总被外人认为是臭小子。这都托福她精神抖擞的外貌。特别在理发之后，更是没人怀疑她不是男孩。我们费尽心思，譬如给她穿上粉红色的外套等等，也都无济于事。更要命的是，她还有一个很中性的名字！

承敏出生时一片茂盛的头发，没想到百日过后就以后部为中心，纷纷掉落，贴枕头上那部分都能看到头皮。而且没几日前边的头发也开始掉，如此下来，整个脑袋的头发稀疏不一，长短不一，整得跟那青黄不接的菜地一样。痛定思痛之后，我们决定在给她照完百日照后，好好收拾收拾她的头发。

"接着原来剪的，全推光吧，剪掉了重新长，头发才多嘛……"

"可是可是……"

"有投入才有产出啊……"

没过几天，老婆就把承敏的头剃成了童花头。

其实，脱发现象在产后不仅出现在产妇身上，还出现在孩子身上。承敏百日过后我深受其患。常常一觉醒来后，我会记起方才的恶梦，梦里老婆大把大把地掉头发，甚至缠住了承敏的手脚。

"整个脑袋现在都清理干净了，肯定会冒出新的厚厚的头发对吧？"

"谁知道呢，我不是让你别太期待了嘛。"

"看看看看，你明明说过，新长出的头发更有弹性、更厚密的！"

"如果剪，在夏天剪好了，何必在冬天给她剪了？"

老婆为了说服自己所作所为是非常合理的，就对着承敏的童花头不停地叨叨："呀，漂亮真漂亮啊，还凉快呢，是不是？"我瞅着心里

有些发酸，心想承敏会不会觉得冷呢，就寻思给她整顶帽子。

"士兵李承敏！敬礼！ "

我们时常撺掇承敏像士兵一样做出敬礼的姿势，然后咔嚓咔嚓拍下来。戴的帽子多了，我们家就成了承敏帽子秀的舞台。

药剂师妈妈贴心提醒：

剃不剃光头?

大汗淋漓、头发凌乱时，剃个光头很不错。特别对女孩子来说，孩提时代的光头可是健康发型。我个人非常喜爱。把头发理了，能感受到女儿的头型也端正了。

医生爸爸的医学笔记：头发是遗传

（1）妊娠3～4个月时形成发根

孩子在母胎里的时候，以外胚层为首的头发在妊娠3～4个月时形成棉花絮一样的发根，这段时期的毛是无色的，5～6个月后颜色慢慢变深。

（2）胎发在妊娠8个月时形成，出生3个月后掉落

头发和身体的其他细胞一样存在寿命，经过一段时期，它也像细胞一样脱落。胎儿妊娠8个月的时候，毛发会长到1～2cm，所以孩子出生的时候是 "胎发" 。"胎发"在出生3个月后脱落。新的头发长成一年后有正常的头发代谢周期（2～6年）。特别是孩子的头发，在出生3～4月时以头发的后部为中心大量脱落。

（3）头发的浓稀由毛囊数决定

头发的浓稀由"头发的安乐窝"--毛囊决定，这个大都来自遗传。也就是说如果父母头发密，孩子的头发也就密。间或有妈妈担心自己孩子的头发太少了，但长着长着就多了。掉头发除因有压力导致的掉发、生产后的掉发、贫血掉发、甲状腺疾病或糖尿病引起的掉发外，均为遗传所致。男性秃顶（常说的秃头）不是因为父母谢顶就是祖父母中有谢顶的。卷发、头发的颜色、少白头也都遗传。

（4）剃头不过是一时的效果

剃头后新长出的头发看上去粗实茂密，但这仅是视觉的效果。一般来说头下部比上部相对粗实，而剃头的话就只剩下下部的，随着头发颜色渐渐变浓，难免让人产生头发变粗实茂密的感觉。

（5）头发全部扎起来不好

孩子的头发经常被大人用各种颜色的橡皮筋扎起来，可能他们觉得这样好看，但事实上扎起来对孩子的发根很不好。后脑勺扎的马尾、分在两侧的小辫子、还有在头顶跟鹿角样的小髻等扎得过紧的发型都给与发根物理性刺激成为掉发的原因。

另外，洗发水也是掉发的原因。因孩子用的洗发水也有刺激性，所以给孩子冲洗的时候不要残留余液。

Point

头发剃掉，新长出的也不会变粗变多

孩子刚出生时头发颜色很淡，5～6个月后色素慢慢增加，颜色开始发深。

用橡皮筋仅仅扎起来的话会伤到那个部位的发根

第32节：17 鼻屎真烦人

17 鼻屎真烦人

养养孩子就知道那些折磨妈妈的往往是些小事。例如看见孩子被鼻屎堵得呼吸困难，例如孩子得了便秘拉屎时的痛苦模样。就是这些小事把妈妈的心情弄得一团糟！

我曾和鼻屎展开艰苦卓绝的斗争！记得承敏刚出生2个月的时候，不知是因为感冒还是屋内太干燥的原因，鼻孔被鼻屎堵死了，没办法，只好进行清理。

"鼻勺放哪里了？"

"呀，放妈妈家，忘带来了！"

"什么？那怎么办？"

在没有清理工具的情况下，我最后采用了原始、有些危险的方法。就是用棉签把食盐水轻轻点到鼻孔后，用吸管吸拔出来，这种方式不小心的话可能会伤到鼻子的粘膜。

每个人的鼻子对湿度的反应不同，即使在相同的环境也有人很快觉得干燥，生成鼻屎。鼻孔尖的孩子比鼻孔圆的孩子在构造上更容易生成。和夏天相比，春天或冬天更容易生成耳屎。如果家中不干燥，鼻粘膜缓些干化的话，鼻屎就会少很多。

"来，擤擤鼻子。"遵循妈妈的话乖乖擤鼻子，得等到孩子3岁以后。

要尽可能温柔地去处理孩子的鼻屎。如果过于强硬就很容易伤到鼻粘膜。

另外，调节室内的温度也很重要。通过晾晒衣服、使用加湿器，不仅让孩子的皮肤也让孩子的鼻粘膜保持湿润。一般来说， 鼻粘膜的湿度达不到60%就会生成鼻屎。

"晾衣服了吗？"

"啊，鼻屎真折磨人，晾衣服真折磨人！"

晚上9点，我谨遵老婆大人命令晾衣服。因为鼻屎，可怜的新爸爸又多了一项工作内容。

医生爸爸贴心提醒：

要定期挖耳屎吗？

这是妈妈们的问题。在家里不要挖耳屎得好。耳朵里边的上皮细胞长长就掉到耳朵外，所以耳屎自然而然就掉了。上皮细胞上的毛进行纤毛运动，把耳屎送出。而母亲给孩子挖耳屎常常会损伤耳朵内部或者引发耳朵外面的炎症。这时耳屎就会像凝结的水一样不会掉出。严重的时候，听力也会因此下降。遇到这种情况不要在家解决，一旦确认耳朵里有肉眼所及的耳屎应到附近医院取出，不要随意去碰耳屎。

曾经的挖耳屎最近转成了只要监督孩子不要吃耳屎就OK了。

药剂师妈妈贴心提醒：

家用鼻水吸入器

手动性（用嘴吸入的那些产品）均可以在药店或婴幼儿用品店买到。价格也在2000～10000韩元（相当于人民币16～80元，大陆有售），非常低廉。大部分家庭使用此类产品不会存在障碍。

稍微有些专业性的产品大都具有朝鼻孔喷射生理食盐水和吸入鼻涕两种机能。虽然是用电动式，但相对医院使用的产品吸入量较弱。价格根据种类不同大约在5～7万（相当于人民币400～560元）韩元的价位上。虽也有高价位的器械，但如果情况很严重的话最好还是去医院。

医生爸爸的医学笔记：鼻涕和鼻屎

（1）鼻涕是过滤空气中的细菌和烟尘的过滤器

鼻子比我们想像的更为敏感。它有调节湿度的功能，通过鼻孔吸入的空气在经过鼻腔时湿度都会提高到75～95%。鼻粘膜上细微的毛细血管和粘稠的液体具有吸附空气中的灰尘、细菌、病菌的过滤功能。粘膜上的毛细血管以1分钟250次的频率静静流淌，运输鼻涕。在

这个过程里，灰尘等会粘附在鼻涕中。鼻涕通常都是湿润的，因为种种原因，鼻涕会干化生成鼻屎。孩子的鼻孔因更为狭小敏感，同成人相比，鼻涕更多，更容易生成鼻屎。

（2）感冒时生成的鼻涕、鼻屎

感冒时发烧，鼻涕很快干燥生成鼻屎，鼻子有炎症时，为杀退病原菌，鼻粘膜会大量分泌鼻涕，从而生成更多的鼻屎。不过即使大量分泌鼻涕，只要鼻涕生成的速度大于干燥的速度就不会生成鼻屎。

（3）空气干燥时的鼻屎

空气过分干燥的话会大量生成鼻屎。持续呼吸干燥的空气，鼻粘膜干化，生成鼻屎，会感觉呼吸不畅。而且细微的毛细血管运动也会衰退，使得对细菌，病菌的抵抗力退化，从而引发鼻炎等疾病。

（4）预防鼻屎的几个要领

①注意不要感冒。感冒后鼻涕大量分泌，而且鼻腔也会被堵塞；

②加大室内的湿度。如果单纯是因为空气干燥生成的鼻屎，可以用湿毛巾弄出或者用加湿器提高湿度。合适的相对湿度是40～60%，大部分室内环境湿度比这低。虽然大部分孩子在加大湿度后不会再生成鼻屎，但如果是那种非常严重的鼻子堵塞，大量生成鼻屎的情况，可以使用药店的熏蒸机或者喘息病人经常使用的工具给鼻子滴入生理盐水，加大湿度. 喘息病人经常使用的工具和熏蒸机和加湿器相比，空气孔做得更小，因此更容易把生理盐水注入鼻孔内更深的地方。

第33节：18 孩子眼上下起了鹅毛大雪！

Point

使用棉棒时，两侧的鼻孔要分别用不同的棉棒，而且只有用于清除鼻孔入口的硬邦邦的鼻屎时使用比较好。如果鼻孔堵塞，在滴入生理盐水，让鼻屎软化后再清除。有的母亲因为孩子鼻孔堵塞在其鼻孔滴入牛奶或母乳。牛奶或母乳中的蛋白质成分在鼻内诱发细菌繁殖从而可能引发更大的疾病。而且鼻吸入器最好不要经常用。因为吸入器虽用一两次很有效果，但如果使用过于频繁或者力度过大会把鼻内的益性成分同时去除。况且，鼻粘膜干化或损伤的话，鼻子就更容易堵塞。鼻吸入器一天使用三次以下为宜；

鼻屎干燥时更易生成，所以要把湿度调整到40～60%；

不能因为孩子鼻孔堵塞而给他滴入牛奶或母乳；

鼻吸入器每天使用次数在3次以下。

18 孩子眼上下起了鹅毛大雪！

不合时宜的鹅毛大雪落到世界的那天，黄黄的眼屎也落到承敏的右眼上。

"呀，眼睛怎么了？承敏睁不开眼了！"

虽努力把眼睁开，可眼睫毛被糊住了，所以怎么都睁不开。

是眼角有炎症，抑或是睫毛刺伤了瞳孔？我们手忙脚乱，赶紧找原因。

可瞅了半天，也没发现什么异常。如果是泪鼻管闭合，之前应该有征兆的。而且好像也没有类似结膜炎的炎症。

"不管怎么说，好像就是从去泡温泉回来成这样的。"

不久前带承敏去泡温泉的事说起来真让人羞愧难当。

作为最年轻的顾客，承敏一现身就一片惊叹之声。"哇，孩子好漂亮啊。"而一向对赞誉颇为享受的老婆更是把承敏抱给很多人看。

现在推测，应该就是那个过程中，流感传到承敏身上，右眼也因此感染了。

所以如果你的孩子突然起了很多眼屎，那就要好好想想最近有没有带他去人多的地方。这种环境很容易由被"感冒病菌"引发感染，并通过手、毛巾等传染散播。

"承敏！睁开眼睛啊！"

老婆看孩子这样，心里很难受，就想怎么给孩子擦掉，但承敏却直摇头，然后把脖子转到一边去，不加理睬。老婆更加心疼了，于是硬攥住承敏的脑袋给她擦眼屎。于是承敏"哇"的一声哭开了。

和眼屎的斗争整整持续了四天。最后用纱布蘸水轻轻贴在脸上擦拭，眼屎就干干净净地去掉了。老婆为防止二次感染，在孩子眼上涂上了含有抗生剂的眼药，也很有效。

这几天里我们和承敏都分着用毛巾。去除眼屎后，我们承敏的眼睛又眨巴眨巴，明亮起来了。

医生爸爸的医学笔记：眼屎

（1）新生儿容易长眼屎

新生儿容易长眼屎有两种原因。第一是出生时孩子经过产道，眼睛容易被多种分泌物侵袭，从而得角膜炎。不过一般出生后会对眼睛消毒，因此问题不大；第二是由于连接眼内和鼻子的通道狭窄，眼泪不能很好地排出而生成的。眼屎大都在睡起来后堵在眼上，去除后如果眼睛一直睁着，不会再生。

（2）感冒容易生眼屎

因为感冒生眼屎的情况很多，这主要是因为眼睛受到感冒病菌的感染。不过这时的眼屎量虽然多，但如果在吃感冒药，问题就不大。所以只要清理一下，让眼睛觉得舒服就可以了。

（3）眼屎的颜色是深黄色或草绿色的时候很危险

眼屎颜色呈黄色或淡绿色的时候务必要到小儿科和眼科就医。这是角膜在发炎。严重时也可能呈现出混合了褐色的草绿色。如果延误

治疗可能导致视力衰退。角膜发炎会引发眼屎分泌增多，眼周围杂乱不堪，眼睛充血，肿胀等症状。

（4）如果夏天眼睛充血发红、眼屎分泌增多应怀疑是流行性角膜炎

流行性角膜炎和感冒无关，仅仅是眼睛上有炎症。充血严重、眼屎增多会让眼睛非常痛苦。夏季是常发期，特别6～9月时要格外注意。

（5）不要清除眼屎过度

清除眼屎时应有要领。因为不慎会导致眼睛受伤。如果两侧眼睛眼屎都很严重，那就用水洗脸自然去除比较好。如果仅有一侧眼睛如此，那为防止另一侧受到感染，用卫生纸或纱布去除比较好。如果眼屎已经干化，那用干净的毛巾或纱布蘸温水或生理盐水轻轻敷上去除即可。用手抠或用力过度都是大忌。

第34节：19 一定要不舒服的时候才吃补药吗?

（6）眼屎生成严重的时候要分开使用毛巾或脸盆

如果孩子眼屎生成情况严重，那就有可能传染给全部家庭成员。所以要分开使用毛巾或脸盆。要用肥皂把孩子的手、手腕清洗干净，家里其他人也要勤洗手。

Point

新生儿容易长眼屎；

眼屎颜色呈黄色或淡绿色的时候务必要到小儿科和眼科就医；

夏季是角膜炎常发期，特别6～9月时要格外注意。

19 一定要不舒服的时候才吃补药吗?

我每每看着承敏就会想再也找不到比承敏更健康的孩子了，其他看见承敏的人也慨叹承敏结实得像个小石墩。

但承敏也有缺憾之处，那就是她的身高和体重。孩子出生2个月的时候大都是胖乎乎肉嘟嘟的。可深受黄疸和母乳喂养之苦的承敏却苗条得很。岂止苗条，简直是皮包骨头，加上个头也小，让人心生"得吃点补药补补"的想法。事实上，承敏的体重身高都低于平均值让我们很有压力。孩子能健健康康成长，不仅是我们夫妇俩的愿望，也是两家父母的期望。这不？刚过百日，承敏的奶奶和外婆就打来电话。

"都说孩子百日的时候吃鹿角长得好呢！"

"吃这东西……孩子还是太小了吧？"

依承敏奶奶的话，孩子在这时吃能从小"肝里没负担"。万幸的是承敏从百日后开始胖起来，6个月的时候就长成优良儿了。不仅吃得欢、睡得香，排便也正常，一切良好。虽然个子依旧小，但低于平均值这是父母的过失不能怪罪承敏啊。

"还没给她吃？？"

"哦！没呢，好像没这个必要啦。"

"说是吃了鹿角，夏天流汗少……"

"鹿角是什么名药吗？"但终究是鸡蛋砸石头，抗拒不了。

她们立马拿出"你们小时候就是吃鹿角才长得这么结实的"诸如此类的经验之谈。她们确信鹿角作为健康食品的威力。

整个夏天平安过后，又一次提及关于鹿角的话题。理由是承敏夏天过后身体发虚，容易出冷汗，所以要在被凉风吹着前赶紧吃药补一补才能预防感冒。

"孩子是不是在夏天的时候中暑了还是最近太累了？老是出冷汗。"

"出冷汗？"

"最近睡起来，枕头常常被打湿。"

关于冷汗，不，准确说是承敏奶奶们认为是"冷汗"的东西，我们说啥都不顶用了，不管怎样她们都认为流很多汗是不好的，也因此她们对我俩的医学知识产生了不信任。她们说如果身体再健康些就不会出这么多汗了。

关于吃补药的话题在承敏周岁后又一次被提到议事日程上。周岁生日过后一两个月，有电话来。因为和往年比，冬天提前来了，而且电视里也在播报要预防流感云云的新闻，老人家看了就放心不下了。

"人家家的孩子都吃，怎么偏偏你们不给吃啊？"

"承敏身体挺结实了，所以好像没有一定要给他吃的必要啊。"

"补药只有不舒服才吃吗？现在是很结实，我们给她吃是为了以后她也能结结实实的啊。"

"……"

承敏奶奶们明白我们的意思，但是既然都提了这么多次了，也不好马上就放下。

作为父母，为了帮助孩子成长发育，让他健健康康结结实实，就会在"鹿角"和"鹿蹄"之间选择补药。

但是世上没有包治百病的药或补药。补药不过是期望孩子长得结实的长辈的心愿。老婆和我不认为吃草和玉米粉掺合一起的饲料长大

的鹿的角有那么伟大的功效。作为一种食品吃吃也无妨，但是没有必要非吃不可。

"承敏啊，就靠你了，一定要健健康康地成长。加油！"

我们家关于鹿角的争论还没有结束。关于鹿角，我们不知道承敏奶奶们是否承受了更大的压力。有好补药却不给孩子吃显得我们有些吝啬。无论怎样都无欲无求地抚养孩子，真是一件艰辛的事啊。

药剂师妈妈贴心提醒

听说一定要吃中药?

如果应付不了周围人的劝说一定要给孩子吃的话，最好也要等到一周岁以后吃。中药的最大问题是你不知道这药材是怎么长成的；还有孩子的心脏、肝脏功能都不成熟。因为害怕中药材里会添加什么重金属之类的，所以就只喂中成药，但又有说法说中成药药效低，思来想去真让人头大。

第35节：20 营养剂是啥？(1)

医生爸爸的医学笔记：没有冷汗

没有奶奶们常说的冷汗。孩子本来汗就多。孩子玩过了火，房间过热，衣服穿得有点多，都会流汗。人体共有200万个汗源，通过汗源排出汗，调节体温，排出水中的废弃物。孩子因为对周边温度敏感的脂肪比较多，所以比大人更容易出汗。而且因为身体的表面积比大人少，要调节体温就只能出更多的汗。

汗源比较集中的额头、后脑勺、手掌脚掌，一吃饭或者稍稍用力可能就出汗，这很常见。因为孩子不同于大人，他们尚未成熟，所以不能自如来调节嘛。而且有时候没什么异常，他们也会出大量的汗，睡觉时甚至把枕头都打湿了。但是这样的汗没有什么问题，也不是因为体质差才出汗的。

"有孩子就爱出汗。"这句话是对的。有那种特别爱出汗的体质，也有的是因为肥胖所致。

Point

孩子因为对周边温度敏感的脂肪比较多，所以比大人更容易出汗；

不是因为体质差才出大量汗的；

有那种特别爱出汗的体质，也有的是因为肥胖所致。

20 营养剂是啥?

老婆的爱好就是收集样品。奶粉样品、清肠剂样品、维他命样品，反正只要是免费赠送的，她均欣欣然纳入囊中带回家。哎，职业病，没办法。有天，见她又拎着一大袋营养品的样品回家，我问道。"没有可以给承敏吃的东东吗？"

"不知道，我先吃吃看看。"

老婆从带回来的样品中挑出很少的一部分放到厨房的柜子里，剩下的都扔了。多亏我们承敏长得健康，所以没有必要吃这些东西。

"现在的妈妈真是伟大！"

"怎么了？"

"为了孩子健康，来买昂贵的营养品的妈妈真比我想像的多多了啊。"

老婆工作的药店位于市中心的一家写字楼。来药店的孩子妈妈大都是写字楼里的白领，不知道她们是因为不能照料孩子心怀愧疚还是经济上真的很宽裕，反正都是一副为了孩子健康，可以倾家荡产的架势。孩子不到一周岁，光吃奶粉是不是不够啊？有没有可以减少小毛病的药啊？想个子长得高，吃钙片管用吗？可以让孩子肠道健康的清肠剂什么样的好？是不是各种菌种都要吃一吃？等等，问题真是五花八门。

可老婆真是一个让老板看了头疼的药剂师。人家来索要断奶药，她就劝人家不要断奶；人家来买综合营养剂，她就劝人家回去吃得均衡些就可以；至于钙片，她说与其给孩子吃，还不如给照看孩子的大人吃；有人来买药说是补铁，老婆就问人家去医院做过血液检查没有……真是职业道德的标兵。

但老婆心里挺不是滋味的。因为药剂师的话对现今的妈妈来说不过是一个参考。年轻聪慧的妈妈们通过因特网，或各种零售公司举办的咨询会、展示会上获取信息，并执著地一定要买到那些产品。原意和药剂师交流的妈妈实在太少了，有的妈妈还觉得和药剂师交流不过是听她们推销药品，所以她们更相信自己获取的信息的准确性，熟练网络操作的年轻妈妈们就更是如此。

现在营养品也通过网络销售。和药剂师的话相比，很多人更相信销售商品网站上的相关介绍。每次登录这样的网站，老婆都是一副失落的眼神。传言和广告语既然成为判断的标准，所以就别怪很多一般般的进口营养品会打出昂贵的价位，还有那些可吃可不吃的东西会被阐释成必需品。

"上次那个妈妈，据说最后就是在网上买的营养品。"

老婆一声叹息。我们的国人能多吃好的东西固然好，但是无论多好的东西，食用过度的话只会徒留其害。

药剂师妈妈贴心提醒

吃感冒药感冒好了，没有人为了不感冒继续吃药吧？清肠剂也一样。不是一直服用就能改善肠道机能的。相反可能会使肠道抵抗力下降。必需的清肠剂成分已经包含在奶粉中了。

医生爸爸的医学笔记：营养剂和各种健康保健食品

（1）吃营养剂会更结实吗？

妈妈们去买孩子用的综合营养剂多是出于"我们家孩子太弱了，太虚弱了……"的理由，经常看到的营养品广告也多是要给体弱多病的孩子补充种种营养剂的说辞。果真如此吗？

第36节：20 营养剂是啥？(2)

一周岁以前，对以奶粉为主食的孩子来说没有需要的营养剂。奶粉中已经添加了孩子生长需要的各种成分，在此之外，补充什么什么维生素除了能安抚那些期盼孩子健康成长的父母的焦灼的心外，别无意义。

过度摄取维生素的话，如果是水溶性维生素（B、C），残存体内，最终会通过尿液排出体外，而如果是脂溶性维生素（A、D、E）则不能排泄出去，残留体内。脂溶性维生素堆积会对肝部造成损伤，丧失食欲或者皮肤发疹。

时下不仅营养剂，很多食品中的营养强化剂或色素添加物中也含有合成维他命，所以是否食用维生素过度更值得关注。

（2）吃营养剂更爱吃饭吗?

时常有人给孩子喂营养剂，希望可以增加孩子的食欲。有很多孩子因为缺铁贫血没有食欲。这样的孩子在补铁后能恢复食欲。但是铁的危险性也很高，所以不能滥吃。当然也有吃了综合性维他命更爱吃饭的情况，现今对维他命和食欲的关系尚无定断。关于开胃的药，大都在孩子3岁以上才能用，有相关的健胃中药，但效果也都仅仅是一时。

孩子不爱吃饭很多情况是因为饮食习惯存在问题，虽然有些晚，但是还是值得一试的就是从粥开始，遵循刚刚断奶那会的规律，让孩子慢慢练习嚼咽。同时引导孩子从贪吃的食品和甜品中脱离出来。喂饭的时候可以少给他一些，同龄的孩子在一起吃饭效果比较好。消化功能不好的孩子用手以肚脐眼为中心，顺时针对孩子的腹部进行按摩比较好。

（3） 对孩子来说，他们什么时候需要维他命?

一周岁前的孩子，如果是母乳喂养，反而应该考虑服用维他命。因为母乳中几乎没有维生素D，因而美国小儿科学会建议吃母乳的孩

子在出生2个月内补充维生素D。不过维生素D接受光照后自身能产生，所以经常到户外活动的孩子不吃也可。

一周岁以后的孩子如果主要吃冷冻食品、罐装食品、瓶装食品、素餐食品等加工食品，几乎不吃蔬菜，或只吃素食等偏食严重的话，需要补充维他命。特别是只能吃一些类似食用油、砂糖、土豆等没有蛋白质、脂肪、维生素，只有热量的食品时，要补充一些维生素。感冒或口腔溃疡，肝脏状况不好的时候，维他命很有帮助。一般说来儿童综合营养剂中除维他命外也包含矿物质，所以要等孩子心脏和肝脏功能成熟后食用，这在药品说明书中都有说明。

需要补充维他命的情况（美国小儿科学会发布）

缺损家庭的孩子；父母漠不关心的孩子；有厌食症或不爱吃饭的孩子；食欲变化严重的孩子；偏食的孩子；为治疗肥胖调整饮食的孩子；不能充分吃到乳制品、主要吃蔬菜的孩子；得感染性肠道或肝脏疾病的孩子。

（4）吃清肠剂的话，消化良好，是不有助于孩子的成长?

大都数妈妈认为吃清肠剂促进消化，对孩子成长有帮助。这是制造公司的一家之言。把清肠剂当成非医药的营养剂是不对的，和吃母乳的孩子相比，吃奶粉长大的孩子大便中的大肠菌和腐败菌要多出十倍，因此制药公司主张服用清肠剂。 果真如此吗? 现在有人对持续服用清肠剂持反对意见。对孩子来说，经常服用或过度服用特定的乳酸菌反而会对其产生依赖，肠内乳酸菌的自然生产量会缩减，从而破坏整个细菌群的稳定。另外每种清肠剂的菌种不同，菌种间功能差异很小。

（5）清肠剂这时候有效！消化不良、腹胀、腹泻、慢性便秘

清肠剂是为冻结干燥乳酸菌制造的制剂。乳酸菌可以抑制那些引发食物中毒、生成有害物质的细菌在肠内繁殖，促进肠部运动，防止便秘。所以如果食物中毒，或服用抗生剂破坏了肠内细菌群均衡出现

消化不良、腹胀、腹泻等症状，抑或小儿便秘等，都可尝试服用。重要的一点就是没有必要把服用清肠剂当成一种习惯！

（6）钙片

据2001年韩国国民营养调查显示，1～2岁的幼儿钙吸收量是提倡摄入量的116%。其实奶粉和母乳中已含有充足的钙，所以吃奶吃得好的孩子没有必要另外补充钙。过多摄入钙可能会有引发胃肠障碍、便秘等症状的副作用；即使摄入量过少，一般也提倡在13岁以后补充。另外过多摄入钙可能对心脏有影响，可能尿血或生成心脏结石。如果因牛奶、大豆等乳制品摄取不足，需要补充钙质时，和合成钙相比，提倡服用更易被吸收的海草钙（从牡蛎壳中提取），含有能帮助钙吸收的维他命D的产品更好。

第37节：21 亲切的药剂师小姐(1)

（7）吃用初乳制作的营养剂，效果没有得到验证

将分娩72小时内挤出的母乳浓缩制成产品，通常被称作含初乳的营养剂。有说法说是因为初乳中富含蛋白质、乳糖、免疫球蛋白、生长荷尔蒙等生长物质，因此有助于孩子的生长和身体健康，但至今关于其效能尚未有明确的鉴定。

（8）从营养角度讲可以打合格的营养剂

小球藻、酵母富含脂肪、维他命、必需的异白氨酸、天然食品等，能很好地被吸收。而且小球藻的蛋白质中富含C.G.F(Chlorella Growth Factor)的生长促进因子，据称可以促进小孩子的成长发育。不过这类产品有海草类特有的味道，因此很多情况下孩子都放弃服用。

Point

一周岁前以奶粉为主食的孩子没必要服用营养剂；

营养的摄取通过食物自然完成最好；

小孩子吃综合营养剂最后在2岁以后；

21 亲切的药剂师小姐

大部分父母给孩子断奶的时候会担心孩子贫血和营养不良，之前因为是吃奶粉或母乳，只要吃得正常，基本不存在营养不良的问题。断奶之后，因为急着让孩子接触各种食物，至于吃得怎么样就很难保证了。

只让承敏喝米粥，我于心不忍，所以也曾从网上买了强化铁成分的粥煮给她喝。不过小饭桶承敏的味觉过于发达，一闻到有些怪异的味就拒而不吃。我为了自己煮的粥能发出她奶奶煲的粥的清香味，还特意滴了一滴香油，没想到人家还是不买账。

"承敏没啥可让我们担心的。把她带出去转，真没发现哪个孩子比我们家承敏更健康呢。"

"就是就是啊！"

出去转转，同龄的孩子里承敏最抢眼。当所有孩子的妈妈聚到一起，所有的婴儿车聚到一起，如果有一个耍赖皮不上车、上了车就大呼小叫的肯定是承敏。没办法，咱家孩子发育得就是这么好。嘿嘿。而且据我观察，小家伙的独立意识和争取自己行走的愿望非常强烈。

不知道是我们俩的职业还是活蹦乱跳的承敏给足了我们面子，浩浩荡荡的婴儿车长龙就这样把我俩推向了历史舞台，我们成了婴儿车部队的顾问。

老婆很担心和承敏玩耍的一个小伙伴。这个孩子比承敏早出生五个月，可身高和体重却远远落在后边。孩子脸色苍白，安静文气。孩子的妈妈也是忧心忡忡。

"有没有什么营养品，吃了能开胃爱吃饭、个子也长高的吗？"

有一天那个孩子的妈妈来问承敏都吃什么营养品。老婆建议孩子妈妈去医院做个血液检查，因为孩子脸色苍白，担心是不是贫血，同时也去确认下是否有了肝炎抗体。

"你这么说人家妈妈不高兴可怎么办？"

"她不来问，我也想跟她说呢……"

一旦为人父母，就好像对天下所有孩子都有了责任。我如此，我们家亲爱的药剂师女人也是如此！

药剂师妈妈贴心提醒：

喂奶的妈妈在孩子6个月后常常从周边人听到"现在断奶断奶吧"的声音。都说6个月后母乳的营养价值会大减。也有人因为母乳中含铁太少建议换成奶粉哺乳，甚至有大夫看到孩子贫血，让孩子妈妈立刻停止母乳喂养，换成含强化铁的奶粉，而事实上越是到了这个时候，越需要母亲明智的判断。母乳中有很多营养成分，如果单纯因为铁而断掉可谓之是得小失大。与之相比，6个月后一边补充铁，一边继续母乳喂养更为明智。

医生爸爸的医学笔记：铁

（1）铁，最让妈妈们费神的营养成分

家里的孩子断奶时很不顺利，不爱吃饭或偏食时，父母首先要考虑的不应是补药或者维他命，而应该是铁。如果得了贫血，大都食欲衰退，因此补充铁有助于食欲的恢复。

因为孩子长得很快，需要大量的血，所以从出生9个月到3岁的时候很容易得贫血。贫血的孩子比想像的要多，大约占10%的比率。铁对制造大脑内神经传输物质有帮助，因此如果含铁不足的话，孩子的注意力和智能都会下降。而且据说缺血性贫血治疗完后若想恢复智能需要相当长的时间。出生6个月内都靠从母体中带出的铁成分生活，之后要通过断奶食品摄取铁成分。贫血症状较轻的话不易被发现，因此大都是被偶然诊断出来。贫血到一定程度脸色会苍白，皮肤也发白，严重的话，手指脚趾指甲盖根部都会发青。孩子一般无精打采、蜷缩、过于安静、容易哭、缠人，且容易疲劳。和同龄人相比，有生长发育慢，脉搏容易跳动过快，呼吸急促等症状。

第38节：21 亲切的药剂师小姐(2)

婴幼儿缺铁性贫血的发病率极高，是主要的营养缺乏性疾病。一般人认为，只要从膳食中补充足量的铁就能预防。其实，具体怎样补充、补充什么样的铁都极有讲究。原来食物中的铁有两种存在形式：非血红素铁及血红素铁。非血红素铁主要存在于植物性食物中，由于受其他食物成分如纤维素、草酸等的干扰作用大，其吸收率极低，如大米中铁的吸收率仅1％；血红素主要存在于动物性食品中，如血红蛋白肌红蛋白，不受其他膳食干扰，吸收率较高。如肝脏中铁的吸收率达22％。因此，补铁不单单是个"量"的问题，更重要的是"质"。

婴儿6个月以后，来自母体的贮铁基本上已消耗掉，而母乳中的铁含量却较低，因此，此时就应及时地从辅食中补充。可采用肝脏、鱼、肉等富含铁且铁生物利用性好的食品，制成肝泥、鱼泥等适用婴儿食用的食品。开始时量少点，让婴儿有个适应过程，逐渐可适当增加，品种也从少到多。１岁以后，乳牙基本长齐，咀嚼功能逐渐建立、增强，烹调上可做些调整，以适应小儿的口味，增强小儿食欲。平时给小儿吃些苹果、桔子等水果，因其中所含的维生素Ｃ能促进铁的吸收。同时，注意食物来源的多样化，注意平衡膳食，并定期到儿童保健部门诊检查。这样，婴幼儿缺铁是不难发现及预防的。

（2）一定要知道的铁的副作用和中毒表现

铁和维他命一样，不是那种吃也可不吃亦可的营养剂。铁量过剩的时候，脸上会出现类似皱纹的色素沉着，也可能突然便秘，或者肚子疼、呕吐。约5～20%的人会出现恶心、呕吐、烧心、腹泻、腹痛等和肠胃相关的副作用。这种副作用会在数日内减缓，为缩减副作用的发生，最好是饭后马上吃或者一次的服用量分作几次服用，或以1～2周为间隔慢慢增加量。如果腹泻持续的话，就停药，便秘的话就多喂水。而且因为会让牙齿变黑，所以可使用吸管。

因漂亮的糖衣的蛊惑，孩子可能有时候会过度服用，从而引发铁中毒。急性铁中毒的典型症状是头痛、口吐、腹泻、电解质异常、休克等。

（3）含铁丰富的食品

含铁最丰富的是猪肉。所以无论是吃母乳还是吃奶粉在出生满六个月断奶时都要吃含猪肉的断奶食品。这时不能仅仅是喝汤，还应该吃肉。此外含铁丰富的食品还有紫菜、芝麻、蛤蜊、干黄鱼。水果蔬菜中很多和维他命相同的矿物质成分助于铁质的吸收。

食物 紫菜 芝麻 蛤蜊 干黄鱼 蛏子 荏子

（苏子） 红豆 谷子 牛肉

铁含有量（mg/g） 17.6 16 15.6 14.4 11 7.5 5.2 5 2

（4）美国幼儿科学会关于食用母乳的孩子补充铁物质的提倡标准

足月出生的孩子：

4～6个月需要补充1mg/kg铁物质，所以要开始食用猪肉来补充。6个月后如果没有开始食用含铁丰富的食品，要服用1mg的铁物质补充剂。

早产儿：

满一个月时开始喂铁物质，到满12月为止，每天按体重每1kg补充2mg的标准铁物质。

12个月以前断掉母乳或混合喂养（母乳奶粉一起）的孩子：

要喂服含铁丰富的奶粉。韩国国内市面上出售的奶粉全是强化铁质的奶粉。生牛奶不仅铁含量少，而且对其他食品中铁成分的吸收能力差，所以不提倡生牛奶。

一周岁以前以奶粉为主食的孩子如果不吃含铁丰富的固体食物，可能会得贫血。事实上，观察周岁未满的得贫血的孩子吃母乳的比率为2，吃奶粉的孩子为1。

（5） 铁和异位性皮炎孩子的断奶

众所周知，得类似异位性皮炎过敏的孩子最好在满6个月后开始断奶。而且基本上以一周为间隔逐步添加新的食品。那什么时候可以停止蔬菜粥开始吃肉呢？这种情况最好是先给孩子喂米粥，再给孩子喂肉粥，以一周为间隔，在肉粥中添加蔬菜和水果，这样可以更快地断奶。如果孩子对肉粥吃不太惯，那就把铁制加在米粥里喂。

Point

缺铁，孩子的注意力和智能会下降；

铁被蛋白质包围，吸收达十倍的血红素铁在猪肉中；

得异位性皮炎的孩子最好在满6个月后开始断奶。开始最好是先给孩子喂米粥，之后再给孩子为肉粥，这样可以更快地断奶。

第39节：22 怎么和不会说话的孩子交流?

22 怎么和不会说话的孩子交流?

抚养承敏的过程中，作为新手爸爸，最让人苦恼的问题之一就是满足承敏的要求还是say no。

"是抱抱还是不抱，这真是个问题啊！"

不像哈姆雷特在思考是生存还是毁灭，对我们而言最大的苦恼是抱她还是不抱她。承敏在两周的时候好像对抱有了感知，一个月后就开始央求抱抱了。

孩子耍赖或哭的时候怎么办?

关于这个问题，众说纷纭。长辈们常常看到孩子伸手央求抱抱，即使他有些耍赖也愿意把他抱起来，他伸手就表明他不想躺着，抱着的时候又要站着，等让他站着，他又往你怀里钻……看孩子的过程就是这么一点点难起来的。

"不能把孩子当成主子养！"

"只要你抱她一次，她就会经常要求你抱，就让她哭吧。"

"孩子得让她哭哭才行。"

"如果哭得厉害，说明嗓子好呐！"

关于孩子哭的道理也五花八门，持这种论调的人认为孩子哭的时候可以给她换尿布、喂奶，但绝对不能抱起来。这种说法果真对吗?

从结论开始说起吧：我们家不是这么养孩子的。虽然我听了过来人的话知道带孩子不易，心里有些动摇，但老婆一看到承敏气色不好，就立马飞奔过去抱起来。养孩子嘛，最基本的就是多抱抱，多抚摸啦，这是老婆的理论。拥抱无论多多都不过分，还有一点就是满足孩子的要求。

只要承敏"嗯啊"几声，老婆都风驰电掣飞奔过去抱起来。看着她的眼睛，亲亲她的脸蛋，然后抱着晃动着走走。"产妇这么做太辛苦了，小心会虚脱！""跟你说了不要抱，不要抱……"每每我担心她，她

总是一副无所谓的态度。很多长辈会觉得孩子央求什么就满足什么容易助长孩子的气焰，长成一个撒娇任性的孩子。

可承敏出人意料，居然一直都是懂事的乖孩子。只要你和她对视，她都会微微笑着，陌生人抱一下，她也不怎么认生，习惯母乳喂养后基本不怎么醒，睡大半天，肚子饿了随时要奶吃，一天大约吃十几次。和爸妈对视着玩一会儿后，如果突然变脸，那就是要尿尿了，尿完换上尿布就又继续睡，一天大约尿20次。

为了照顾孩子，大人只能随时打个盹，因为不知啥时就得拿过来奶瓶，或者尿布。很长一段时期，我、老婆、承敏的奶奶仨人都是随时待命的。承敏好像感受到了我们为她付出的艰辛，眉眼越长越好看。"真是个美人胚子！"每每听到别人的这种夸赞，我们心中难免感到荣耀。养育孩子过程中，有很多时候都是在挑战人的耐性，而这也正是养育孩子的真实收获。

当然我们对承敏抱以如此宽容的态度，这其中也不是没有怀疑和反省。我们经常想这样对待她究竟对不对。不过不管怎样，我们对待孩子的哭闹还是达成了一致。如果孩子有轻微的央求，我们可能只会把她放在床上；如若她央求得比较强烈，我们就会抱起来。这些做法也渐渐成了我们的共识。

孩子哭的原因有很多种，大都因为某某方面存在不满。譬如肚子饿了、困了、想出去玩了、讨厌躺着了、尿布湿了等等。

问题是我每次照看承敏，她都会哭闹。老婆每天下班回来就8点了，之后她做家务的一两个小时和周六下午，承敏就会全交给我。

开始我也像老婆一样，承敏稍微一恼，我就去抱起来。可我这么做却好像是只加重了她的痛苦。

"她好像怕她爸，不能把孩子交给他。"

我还洋洋得意，认为自己做得很好，但周围人看了都嘲笑我的不专业。我用了两周的时间找到了自己的问题。原来是抱的方法不对。

说是抱着抱着，可我不过是把承敏的前胸和我的前胸贴在一起，她的脚四处飞蹬，好像被悬在空中一样。

"抱孩子的时候，让他腹部朝前，一只手托住孩子的屁股，一只手用胳膊把孩子环绕住。"

第40节：23 提高亲密感的战略科目：按摩(1)

现在都有告知新手爸爸妈妈如何抱孩子的要领。和愣头愣脑地、抱孩子就是把孩子放到自己胸前然后晃晃悠悠走来走去的我相比，他们都长进多了！我就是这样一点点学着抚养孩子的，而且孩子的性格很好。是不是有人鼓掌了？哈哈，哪里哪里，献丑献丑了。

医生爸爸的医学笔记：婴儿的信号

（1）婴儿信号的好处

婴儿信号是还不会说话的孩子和妈妈直接交流的手段。

6～7个月的时候如果坚持教孩子发出信号的话，两岁以后就能沟通彼此的意思了。而且众所周知，熟练使用这些信号的孩子比一般孩子在词汇量、表现力、语言能力上都更胜一筹。婴儿在熟练使用婴儿信号的过程中，主动表达自己的意思，注意力和集中力都会得到加强。同时也可以刺激大脑，促进大脑发育。

（2）准确学习婴儿的信号

谢谢：把右手放到嘴边再拿出，让人想到飞吻；

玩耍：双手攥紧拳头，其中大拇指和小拇指张开，晃动手腕，让人想到快乐玩耍的场景；

脏：右手手指一会合上一会张开，让人想到想远离脏东西的场景；

洗澡：两手在身上抚摸，让人想到洗澡的场面；

好吃：把右手中指放到嘴边又拿开；

太烫：两手向下垂地，右手突然举起。让人想到碰到滚烫的东西、手突然撤出的场景；

恐惧：用两手遮住眼睛，让人想到因惊讶而捂住双眼；

亲亲：把嘴伸出来，做出要亲亲的样子，右手食指轻轻摸右侧脸颊；

爱：双手交叉放置胸前，让人想到拥抱的场景；

心情愉快，最棒的：伸出大拇指。

Point

婴儿信号是还不会说话的孩子和妈妈直接交流的手段；

众所周知，熟练使用婴儿信号的孩子在语言能力上更胜一筹；

熟练使用婴儿信号可以刺激大脑，促进大脑发育。

23 提高亲密感的战略科目：按摩

"擦擦擦、擦擦擦、擦擦擦擦……"

这是什么声音？这是我给我们家宝贝承敏按摩时打拍子的声音。小家伙正交叉着双腿，晃晃悠悠的，看上去很享受。

"承敏，万岁！"我叫喊着按摩她的胳膊时，她"扑哧"一下笑了。当我让她趴下、按摩背部时，她更是乖乖的，不乱动，听话极了。

我只要有空都会给承敏按摩。下班后照看承敏的时间除去睡觉本就没有多少，所以只要有空，我都尽力而为。可这样，也没摘掉老婆给扣上的"懒爸爸"的帽子。

说得高调点，按摩是我和承敏小朋友通力合作、增加亲密感的战略科目。这种方式能让我们在最短的时间里亲密无间起来。老婆通过喂奶和孩子建立起深厚的母女情谊，而我能与之竞争的便只有看着她的脸、哼着拍子、"擦擦擦擦擦擦"为她按摩这一件事了。

都知道按摩可以刺激孩子的大脑，帮助生长发育，减缓压力。特别对新生儿来说，皮肤更是第二大脑。

"按摩真的能让孩子长高吗？"

"显然！她的身心都得到充分舒展，能不长高吗？"

我一直都认为学点按摩的技法后再去按摩比随便胡乱地掐掐捏捏有效得多。所以我谦虚地向老婆学习了按摩腿脚、肚子、胸、胳膊、手、脸等的基本动作，如果有不熟悉的我就自己看书学习。小家伙好像很满意我的服务，每次按摩时都热情高涨，欢快得很。

其实按摩最重要的是选择在孩子和父母时间和心情都很轻松的时段。一般来说，早饭30分钟后为宜，但这也要具体看孩子和父母的状

态。我们一般选择在给她洗澡后，因为一来洗澡后比较方便，二来洗完澡再按摩更容易舒缓疲劳。这样以来，承敏睡得香，我们更是倒头就睡。此外，洗澡后房间温度升高，这也是适合按摩的条件。按摩时即使给孩子穿着薄衣，也最好把室温调节到让人感觉舒适的22度。

"承敏得睡觉，别和她玩过了！"

老婆认为我给承敏做的按摩，与其说是一种"医疗行为"，更像是一种玩耍游戏。但不管那么多，管它叫"医疗行为"还是"游戏行为"，反正都是承敏身心的营养剂。

第41节：23 提高亲密感的战略科目：按摩(2)

"承敏，伸长腿！"

在我按照书上提示的顺序按摩完后，我又拿承敏的小腿做起了文章，给她活动活动大腿内侧的肌肉，按按脚趾。

我在期待承敏小朋友长得结结实实的同时，也希望她能有一双长腿，做个长腿美女，而据说在五岁前，按摩对孩子的生长发育尤其关键。其实话说回来，不图别的，单就按摩时我们父女俩的眼神交流和默契，就让我心满意足了。

药剂师妈妈贴心提醒：

没有生长点！

好像很多人都认为按摩可以刺激特定的部位，从而对成长有所帮助。关于按摩积极效果的论述很多，但至今没有论文从医学角度对按摩通过刺激特定部位从而刺激生长做出阐释。因此按摩作为和孩子交流的一种方式，不要太拘泥于形式，放松就好。

医生爸爸的医学笔记：按摩

（1）按摩也是过犹不及

在孩子发烧或注射疫苗后48小时内、饭后30分钟内，在妈妈有压力、容易用力过猛时，都不要给孩子按摩。心情不好面露厌烦之色时也不要做。而且给孩子按摩也不是越久越好，大约15分钟为宜。

按摩的时候，和常见到的婴儿油相比，使用橄榄油等植物性油更好。

大人一定要让自己的手暖和后再去给孩子按摩，在孩子周岁前按摩要像触摸豆腐一样温柔。

（2）先发出按摩的信号

在把室温调到22度以上、摘掉戒指等累赘、给孩子脱衣服的时候要告诉孩子："现在我们要做按摩了。"把孩子的肚脐用薄毛巾或尿布遮盖好，然后在手上滴点油，按摩就可以开始了！

（3）承敏式按摩

肚子和胸部按摩

按顺时针方向画圆后返回。不要用力压，而是来回旋转。用手掌在孩子胸部画圆。

腿和脚部按摩

从大腿到脚踝捋一遍。腿充分舒展开，躺着蹬自行车。

让脚踝轻轻打圈，把双腿往外抻一两次。

慢慢按压脚趾。按压脚掌凹陷的部分，拿开，再按压。

用拇指在脚掌凹陷部分画圆。

胳膊和手部按摩

一只手把孩子胳膊缓缓拉起，另一只手从腋窝下到腰部捋一遍。然后从胳膊到手腕捋一遍。

缓缓旋转孩子的手腕。一个个轻轻按压手指。轻轻按压手掌凹陷部分再撤出。

脸部按摩

脸部按摩做不做都无妨，孩子家长自行决定。

从眉间向两侧，像画"3"一样，向上打圈。

手指从头的侧部移向耳后，再从耳后沿下颌线用全部手指捋一遍。

用手指按想像的眉毛的样子画圆，这样可以舒缓吃奶时紧张的肌肉。

背部按摩

让孩子趴下后，充分舒展她的腿

把背部从上到下捋一遍

把背部结实地按压一遍。

分别用双手的两个手指从颈部到臀部温柔地画圆下来

然后再把背部从上到下捋一遍。

Point

给孩子按摩大约15分钟为宜；

在孩子周岁前给他按摩要像摸豆腐一样温柔；

按摩时即使给孩子穿着薄衣，也最好把室温调节到让人感觉舒适的22度。

第42节：24　奇应丸不是包治百病的万能药

24　奇应丸不是包治百病的万能药

不到一个月的新生儿睡觉的时候会突然眨巴眨巴眼睛，他们特别容易受到惊扰。我们家承敏有时候会把手耷拉下来，而有时候则突然像慷慨激昂的将军一样，把手扬向空中。我们不只一次想:"她那样睡着睡着老是醒，没事吧？"轻声说"不要害怕啊"，然后用毛巾什么的轻轻把她的手垫着放下，好像可以好一些；可如果她受惊吓得厉害，我们就什么招也没有了。

新生儿大都会用力翻身，好像伸懒腰一样，身体侧转拧几下，承敏吃奶粉或母乳的时候也会这样，甚或呕吐。

"那孩子怎么会这样呢？没事吧？"

"这个……"

依我们看，承敏比其他孩子更爱伸懒腰。虽不常见，但可能也是神经或大脑损伤的症状表现。

"上次去医院，没说什么吧？"

"嗯，没说啥……"

接种疫苗的时候，大部分大夫都会仔细观察孩子的状态，排除脑性麻痹，或其他的神经或脑部异常等情况。当时大夫见承敏都说没什么大碍。可她为什么用力翻身这么严重？就在我陷入这个迷魂阵，百思不得其解、彻夜翻书寻求答案的时候，丈母娘言简意赅地开出了处方。

"给她吃奇应丸，吃了就没事了。"

"什么？奇应丸，她现在吃还太小了吧？"

"过去小孩使劲翻身的时候都吃这个……"

其实丈母娘大人一直觉得孩子抽筋没什么大不了的，是孩子在长个儿。可看孩子常被这个吓哭，就建议吃奇应丸试试。

老人都觉得抽筋是孩子在长个子的一种表现。这话说对了一半。因为抽筋虽不是为了长个子，但是在长个后这种现象会消失。

从医学角度解释，孩子会突然受到惊吓和孩子容易抽筋都因为孩子尚未成熟。孩子突然受惊吓是孩子在生长发育期间暂时会出现的一种现象。抽筋现象随着孩子神经系统的成熟慢慢会消失。很神奇的是，两个月后承敏没有再抽筋或严重受惊吓过。

关于奇应丸的争论也以此停歇。但没想到之后的一场意外让奇应丸的话题再次浮出水面。

承敏4个月大的时候，躺在床上玩耍，不小心掉了下来。虽没有严重的外伤，但是却哭得厉害。担心之余，打电话她外婆，得到的答复却是：

"给她吃奇应丸没有？"

"没有啊。"

"这种东西早就应该备下的，家里有小孩还不准备点……"

第二天早晨，丈母娘询问的电话万分火急地打来了。

"还没给她吃呢。"

"我的话你怎么就听不进去？！"

老婆一脸无辜，很委屈地听着。

奶奶们大部分都是奇应丸的信奉者。他们觉得孩子突然就受惊吓是很严重的毛病。有的人说孩子睡着睡着吓醒了就该喂她奇应丸，流鼻血了、吓着了也该喂奇应丸。甚至有人把奇应丸当成家庭常备药，孩子感冒了喂，哭得凶睡不着了喂。他们觉得奇应丸是中成药，是补药，可以调养增强孩子的体质，所以就不间断地给孩子喂。

奇应丸的主要成分是熊胆、麝香、百散，具有镇静作用。孩子从床上掉下或者看见恐怖的景象吓坏的时候可以用来缓解。周岁前的孩子肠道还不成熟，如果因为孩子经常受到惊吓或者消化不好就习惯性地使用奇应丸的话，会给肝脏和心脏带来诸多负担。

特别重要的是：如果孩子痉挛是万万不可喂奇应丸的。如果喂服，立马会有危险。为了给孩子提神，有的人可能会喂水，事实上这也同样危险。所谓的痉挛不是我们通常认为的受惊吓那么简单，而是在30秒～5分钟内意识全无。如果孩子有这样的症状不要给他的嘴里喂东西，而应该让孩子轻轻躺下，并仔细观察。然后找小儿科大夫咨询，必要的话进行一下神经科检查和脑波检查。

医生爸爸的医学笔记：中风和痉挛

（1）我们经常称作中风的病症其实是痉挛

奶奶们常称作中风的病症其实就是痉挛。是指孩子失去意识、部分身体在抖动等非正常的动态。痉挛的原因大而分之有因高烧导致的热性痉挛和痢疾等痉挛性疾患。小孩发生的痉挛大部分都是由高温导致的热性痉挛。

（2）五岁以前发高烧易引发热性痉挛

热性痉挛发病率大约为3%，所以说比较常见。多是由感冒或其他可以导致高烧的疾病引发。发作时比较可怕，但通常问题不大。高烧达到39度后比较容易发生，也有情况是仅仅38度左右就会发生。

热性痉挛长则会持续15分钟。最易发生的年龄是出生后14～18个月，出生9个月前或5岁后则不多见。

（3）如果痉挛长达15分钟以上，一定要去小儿科查明原因

如果发烧引发痉挛并且长达15分钟以上的话不可草率行事，而应去医院就诊。即使是发烧，也会有其他引发痉挛的原因。一旦发生痉挛要注意观察其过程。每几分钟痉挛一次，哪里受伤，是如何痉挛的，都要仔细观察。眼睛是怎么转动的，手脚是怎么颤抖的，仔细观察，在痉挛停息后向小儿科大夫详细说明。

（4）痉挛后一下子伸展开，然后入睡

在一阵痉挛后，孩子大都会入睡，而且很多时候看上去是全无意识，身体很松软。

（5）不发烧却痉挛时，问题比较严重

不发烧却痉挛首先意味着脑部存在异常。如果痉挛持续2分钟以上，或1分钟呼吸困难、头部受伤后痉挛，都应赶紧送往医院。间或会因为痉挛性疾患，类似钙类的电解质不足或脑部损伤等引发痉挛。如果是脑水膜炎的话，会伴随高烧、呕吐等症状。

第43节：25 屁股上起火了(1)

（6）发生痉挛时，解开孩子的衣服，让他有一个最舒服的姿势

让孩子平稳躺好，把脖子转向一旁，不要让吐出的脏东西堵塞气管。不能因为想知道孩子是不是咬伤了舌头而把手指硬性伸到口里或者因为孩子的手脚在抖而硬性拽住。

（7）孩子失去意识时不能喂任何东西

有热性痉挛时应采取降温措施。不过在孩子毫无意识的情况下喂服退烧药、水或者有镇定作用的药都比较困难。所以毫无意识的时候不能喂服任何东西，因为不小心会落入气管，堵塞气管，引发吸入性肺炎。

Point

热性痉挛发病率大约为3%，所以说比较常见；

痉挛开始发作时，因为有烧，所以要注意每几分钟痉挛一次，是如何痉挛的；

不能因为想知道孩子是不是咬伤了舌头而把手指硬性伸到口里或者因为孩子的手脚在抖而硬性拽住。

25 屁股上起火了

"承敏阿，都是妈妈不好。以后不会再有这样的事了。"

那天晚上，老婆一直趴在承敏的耳边祈求原谅。

那天是承敏妈妈大学同窗好友的结婚日。

"天气这么冷，别带她去了，我在家看她！"

"带去也没事啊，她们都嚷着要看看承敏呢！"

每次用电邮把承敏照片发出去后，如果人家没回复说漂亮，老婆铁定了会电话过去，逼人家说出个漂亮来。母以子为贵，看来果真如此。何况承敏一出生就眼睛大、鼻梁高，可爱得紧。

说实话，我是真不愿意把出生不到百日的孩子带出去。想想结婚那地儿，必是烟味、酒味、浑浊的空气充斥，我怎么愿意眼看承敏落

入那样的地方。

"别折磨承敏啊，老婆！承敏，你也别折磨妈妈啊！"

看着全副武装、一层层衣服包裹好的母女雄赳赳气昂昂地跨出家门，我还是万般的不情愿。但想到别人看到孩子后的夸耀可以让老婆小小地美一把，我也只好微笑相送。可自她们走后，我独自在家却不安起来，不停地祷告她们快些回来。

承敏在婚礼上不会耍赖哭闹吧？事实上整个婚宴期间，她都安然睡得很香，让全场人为之赞叹。他们夸赞承敏好看，和布娃娃一样好看，而老婆也为之不停地回应、走动。

"啊，累死了，要倒下了。不过真是尽兴啊！"

一回家，老婆就给饿哭的承敏喂奶，吃完后两位女士就呼呼大睡。看上去万事大吉。直到老婆醒来给承敏换尿布那一刻。

"呀，承敏，这是怎么了？"

听到老婆近乎悲鸣的尖叫，我赶紧跑了过来。承敏的屁股像切开的熟透了的西瓜一样，都肿了。这就是婚礼后接着婚宴，婚宴后接着回家睡觉，整整8个小时都没给她换尿布的代价。

"婚礼的时候本想给她换来着，可给她解背带裤太麻烦了。而且一层层地给她穿了那么多衣服，脱起来真是太费劲了……"

看到眼前的情景，老婆慌了神，不知该如何是好。后来又翻找出药膏，给承敏涂上。"过些日子就好了吧。"我们想。可出乎意料地是情况越加严重起来，有的肉甚至都开始烂掉化脓，承敏因为屁股疼，不停地哭闹，让我们整夜都不得安宁。

尿布感染就是没有及时更换湿尿布。或者断奶初期大量食用水果后排出的大小便中一些成分刺激屁股的皮肤造成的。皮肤摩擦、高温、密封导致的高湿度都是尿布感染的原因，如果正好有霉菌栖息的话，情况就更严重。问题还在于无论你怎么注意，在带孩子的过程中都会遇到一两次这样的事情。

承敏的红屁股事件引发了我们的高度紧张，我们俩每两个小时轮流察看尿布的状况。拉屎后用水清洗干净，尿尿完后用棉花蘸水擦洗，然后用干毛巾擦拭皮肤，用水洗过的屁股都用吹风机吹干。基本一天每1～2小时更换一次尿布。

但是承敏的屁股还是没有好起来，这中间我们还犯了一个错误。

"特意换成布料的尿布，怎么还这样？"

"是不是因为洗涤剂的缘故？"

虽然用布料做的尿布麻烦很多，但是我们还是坚持换成了布料的。因为和纸尿裤相比，尿布刺激小。但我们不知道尿布在用洗衣机洗过、没有冲净的话同样会对皮肤造成刺激，纤维柔软剂也会对皮肤造成刺激。从那以后，我们在用洗涤剂洗过衣服后都用盐水浸泡，晾晒的时候都把窗帘拉开，放在日光下曝晒。只有外出时才给她使用纸尿裤，平时殷勤给她换洗，尽量穿得肥大宽松。

第44节：25 屁股上起火了(2)

"每次给她洗屁股时，她好像很开心的样子，下次一定要更好地为她服务哦。"这是老婆对承敏的约定。为了不伤到小美女的屁屁，也只能这么做了。

噩梦一样的一周过后，承敏的小屁股又像先前一样胖乎乎、圆滚滚了。

医生爸爸的医学笔记：尿布感染

（1）尿布感染，勤换尿布就不会感染

因湿尿布没有及时更换引发的皮肤病被称作尿布感染。小便时尿液的湿气以及由尿液生成的氨水刺激皮肤，使得皮肤发红。大便时大便中的消化酶对皮肤有损伤，损伤后的皮肤容易滋生白色霉珠菌等霉菌，如果遇到这种情况就不仅仅是屁股发红，可能同时会肿胀，严重的话，皮肤会感到针刺般的疼痛。由白色霉珠菌引发的感染，更容易在胯下、 性器官、肚脐等处滋生。

（2）一些特定的食品容易诱发尿布感染

一些特定的食品更容易诱发尿布感染。过多食用水果，大小便成酸性的话会刺激屁股。有时冲洗不净的尿布也容易诱发尿布感染，尿布上残留的洗涤剂、漂白剂等成分会刺激皮肤引发炎症。

（3）容易和尿布感染相混淆的小儿肛瘘

孩子的屁股在肛门周边持续起脓疮不是尿布感染。尿布感染仅仅是指屁股红通通的、发胀。如果肛门旁边起脓疮，去除脓液后仍然不好而继续化脓的话，极有可能是皮肤溃烂、肉深陷下去的小儿肛瘘。

小儿肛瘘

在出生后6个月内发生频率最高，因肛门括约肌不成熟，因此和成人相比，肛门周边比较脆弱。有时也因为尿布引起的感染蔓延到肛门方向，所以要经常换尿布，保持小屁屁干净。小孩便后赶紧用温水把

肛门洗干净是预防的最主要方法。如果出现小儿肛瘘的症状，即使很轻微也要赶紧去医院。

（4）预防尿布感染的好习惯

孩子大小便后要赶紧更换尿布，清理完后再用水洗净。要随时保持小孩屁股的干爽状态，炎热或有皮肤炎时更要随时更换尿布。

另外还要注意的一点就是不要用去污力强的肥皂经常清洗，大小便后没有必要每次都用肥皂，只要用清水擦净就好。使用肥皂的话要用婴幼儿肥皂，一天一两次就可以了。

正确的尿布洗涤方法

尿布洗涤的关键不在于怎么洗，而在于怎么洗净。尿布在洗涤时使用一定量的洗涤剂，浸泡时不要用洗涤剂，直接泡到盐水或者清水中。用盐水不仅能去除污垢，还能让衣服洁白。如果想洗得更白，可以放一块柠檬到水中一起浸泡或者是最后滴几滴食醋，食醋可以中和洗涤成分，预防尿布感染。

（5）预防尿布感染使用的产品

婴儿粉可以让皮肤一定时间内干燥，所以可用作预防。但如果是已经感染，用婴儿粉就不好了。

去婴幼儿用品店可找到很多种乳液。有着强烈杀菌和保湿效果的植物油性乳液或酒精，不仅能清洁皮肤，里面的氧化锌成分还能保护皮肤膜，所以常用作尿布感染或皮肤感染。感染初期使用好转的病例很多。

（6）尿布感染使用的药

尿布感染不严重的话，坚持清洗，勤换尿布，不几日便可恢复如初。但若2～3天过去了仍不见好转，甚至有脓液流出，则需要用药。尿布感染有很多种类，大致来分有受大小便中成分刺激产生的接触性皮炎和由类似白色霉珠菌的霉菌引起的感染性皮肤炎。病情不同用药也有差异。接触性皮炎主要使用涂在皮肤表面、并能很快消除炎症的类固醇药膏。其他一些无刺激的类固醇也较常用；反过来，由霉菌感

染的情况当然要使用能杀死霉菌的药物。如汗疱状白癣药膏 可能很多妈妈会对此惊讶，汗疱状白癣也是受霉菌感染引起的，所以可以使用同一系列的药品.

类似的医药品是通用药，能在药店比较容易买到。问题是单凭妈妈的眼睛很难判断是由霉菌引起的感染性皮肤炎还是接触性皮肤炎。到时可根据小儿科的诊断准确用药。

Point

尿布感染容易发生在湿尿布未能勤换、类似氨的成分刺激皮肤时;

马上更换尿布，经常清洗屁股可以预防。

第45节：26 异位性皮炎，无处可逃(1)

26 异位性皮炎，无处可逃

"快来看！承敏胳膊肘上这不是异位性皮炎吗？"

"呀，真的是起印了啊！"

难怪承敏几天前就开始挠胳膊，看来是皮肤出问题了。我们家公主又不是美人鱼，却起了一些鱼鳞样的斑点。皮肤异常的面积大约有一块钱硬币那么大。说起来并不大，所以一开始我觉得无关紧要，觉得过几天就好了，可事情没有我想得那么简单。

"一直都好好的，怎么偏偏现在出问题了？"

其他很多孩子出生时都有胎热，长到1岁就好了，可承敏正好和他们反着发生了。

看着承敏的胳膊，到底是不是异位性皮炎，我们争执了半天，最后还是得出肯定的结论--因为承敏胳膊内侧的皮肤看上去粗糙，微微发红。

通常说的异位性皮炎皮肤炎和异位性皮炎湿疹是相同的，广义的湿疹源自古希腊语"烫过火"，通常把由炎症引发的皮肤发红发痒的状态称为湿疹。

"怎么会突然起这个？"

"就是，是不我们哪儿大意了？ "

我很纳闷，承敏的生活环境一点也没有变化，怎么突然就起异位性皮炎了呢？我们把承敏胳膊肘上被"烫过火"的部位看了又看，把可能的原因想了又想。看着在独自玩耍的承敏，我们在脑子里把她最近的活动回放了一遍：是不是吃了不该吃的东西？家里是不是太干燥了？最近有没有什么异常表现？等等。

"会不会是因为水呢？"

"嗯？这……"

"你忘了？我们喝的水不是从矿泉水换成了自来水了吗？"

之前一个月，我们在网上订购了一段时期的奢侈的矿泉水，后来才改成喝自来水。现在还能清晰记得是老婆去婴幼儿用品博览会参观时，人家赠给她一箱矿泉水。也就是从那时起，我们开始喝起矿泉水。矿泉水中含有丰富的矿物质和微量元素。反正冲奶粉也是要用热水，所以我们在喝完这箱水后就一直订着喝，直到后来断奶，吃奶粉相对少了，就停了下来。

"难道是因为自来水？"

"或许……你小时候有没有得过异位性皮炎啊?

虽说异位性皮炎是由环境等诸多原因综合作用的结果，但基本而言，它是一种遗传性疾病，所以双方家族中有异位性皮炎病史的可能性就很大。

"我没有，我小时候脸蛋可干净着呢。"

"我也不是啊……"

我们都开始逃避责任，最后归咎到了我头上。因为承敏的奶奶最后供出我小时候得过胎热。异位性皮炎的患者三分之二是有家族病史，或有哮喘或有皮炎。但最近大气污染或花粉等环境因素也有很大作用，也就是说遗传和环境都是异位性皮炎的原因。

大部分父母对异位性皮炎的反映异常敏感，这是因为过去都认为是孩子暂时的一种症状，长大就好了，可现在普遍认为得异位性皮炎会引起过敏。我们在确认承敏胳膊肘上"烫过火"的部位是异位性皮炎的瞬间，心里也是直打鼓。异位性皮炎本身就够痛苦了，万一再引起其他过敏疾病，想想心里不禁一阵害怕。

更严峻的是这种让人头皮发麻的异位性皮炎正慢慢增多。据统计，在韩国这种疾病的发病率已由1%上升到25%，直逼发达国家。

承敏的"烫过火"的痕迹直到现在都还是时而严重时而好转。红肿的部位虽已经消肿，但其周围的皮肤组织却不同于其他地方，异常干燥。

"我们承敏怎么办啊？"

"怎么办？既然不是很严重，那就涂些保湿剂再观察观察吧。"

据统计，和承敏一样在婴儿期就出现湿疹的孩子在两岁左右75%会痊愈，到3～5岁几乎大部分都会消失，可以说时间是最好的药。可话又说回来，虽说病情并不严重，时间过去了自然会好，但一想到这事是落在自己孩子身上，心里还真不是滋味。异位性皮炎现在俨然可以被称作国民病，不光我们国家，整个世界都在蔓延，可以称之为文明病。

医生爸爸的贴心提醒：保湿的意义

异位性皮炎不严重的话，只要做好保湿，大部分会好转。最近关于异位性皮炎治疗日渐在强调保湿的重要性，想必大家对保湿剂广告也不陌生。其实和保湿剂相比，更重要的是方法。所谓的保湿不仅仅是在干燥的皮肤上涂上保湿剂。要首先把皮肤放置水中，在充分沾染湿气后涂上保湿剂才是真正的保湿，也就是保持湿气。在沐浴完，皮肤上还含有湿气的时候涂抹保湿剂最佳。

第46节：26 异位性皮炎，无处可逃(2)

药剂师妈妈贴心提醒：不要使用泛意义上的药膏

在药店工作时，出乎意料经常会遇到一些人，不停地涂用类固醇保湿剂以至于脸皮薄得能看清血管。气候干燥的秋冬季，皮肤发痒时也因为它"吸收得好"，像每天涂抹化妆品一样涂抹它。

在药店卖的药膏中被称作泛意义上的药膏，除类固醇外还添加了抗生剂、消毒剂。但事实上，患者若不仔细阅读药品说明，是不会注意到这些的。

如果在脸上涂，最好使用纯粹的类固醇保湿剂，很多疾病都可使用的类固醇药膏基本上都含有第2、3阶段的类固醇，多少有些刺激成分。因此不要随意在脸上涂抹。因以前医药界没有对处方药和非处方药做精细的划分，所以滋生出不少问题。

医生爸爸的医学笔记：异位性皮炎皮肤炎是过敏性疾病

（1）异位性皮炎

异位性皮炎皮肤炎是指由遗传、环境、免疫方面的原因引发的皮肤最外层的皮肤保护层--角质层产生异常的一种过敏性疾病。

异位性皮炎皮肤炎多发生在脸、胳膊、膝盖后面等部位，皮肤会因此粗糙并严重瘙痒。如果克制不住瘙痒引发炎症的话会有脓液流出，情况严重的话皮肤会褪皮或变厚。

初次发生异位性皮炎的年龄90%以上都在2岁以下。其中大部分会随时间流逝自然好转，30%～40%的孩子在长大后会伴随哮喘或过敏性皮炎。

（2）为人所知的导致异位性皮炎恶化的因素

刺激性物质--化妆品、洗涤剂、羊毛衣服

食品--牛奶、鸡蛋、柑橘、花生、小麦粉食品

吸入后诱发过敏的物质--香烟烟气、花粉、灰尘等

皮肤干燥、水分丧失

压力

荷尔蒙变化

感染细菌或滤过性病原体

季节性变化--在春天或冬天等干燥季节发病更多。

（3）症状较轻时做好保湿就可以了

异位性皮炎是皮肤越干燥越瘙痒，所以让它不干燥是至关重要的。沐浴可以去除汗水和其他一些给与皮肤刺激的物质，所以每天用温水简单洗个澡比较好。肥皂主要用中性肥皂。洗澡后3分钟内要涂抹保湿剂保持皮肤不干燥。眼部周围的皮肤比较柔弱，所以只可使用保湿剂，不可涂抹类固醇。

（4）对类固醇的误解

给异位性皮炎皮肤炎患者开出的处方药大多是类固醇制剂，它能快速减缓皮肤的炎症和瘙痒。据说这种药长期使用的话，药物成分在体内累积，会带来生长障碍等副作用。其实这是一种偏见。类固醇被身体吸收后会通过肝脏完成代谢并很快排出体外，并不会在体内累积。类固醇是治疗炎症的必备药。严重的炎症如果靠自然痊愈需要花费很长时间，这期间如果克制不住搔挠、挠弄伤口的话只会加重炎症。

类固醇制剂或药膏如果长期服用或者全身涂抹的话会带来副作用。遇到这种情况要定期去医院诊断，预防副作用的发生。

（5）最新的类固醇制剂用法

所有的类固醇制剂依据相对强度的不同可以分为5个阶段或7个阶段。以阶段为标准决定适用部位。原则上皮肤薄的地方涂强度低的药，皮肤厚的地方涂强度高的药。其他的部位依据病情决定用药。

如果皮肤薄，可能的话涂保湿剂就可以了，皮肤状态变好后可以从1天一次向2～3天一次递减。

在以前治疗异位性皮炎只有类固醇时，一般采用从强度低向高递增的治疗方法。但现在又新出来很多药膏，也开始使用从高强度向低

强度递减的治疗方法。但原则上还是要求未满三岁的孩子要先使用强度低的类固醇。婴幼儿多数对强度低的吸收比较好。如果坚持用类固醇治疗6个月以上仍未见效，则需要考虑其他方法的治疗。

（6）除此以外，治疗异位性皮炎的辅助药物

异位性皮炎严重的孩子全身会瘙痒，且有脓水流出，孩子啼啼哭哭不肯睡觉，父母也跟着受累。因此医药部门开发出减缓瘙痒、有助睡眠的抗组(织)胺剂。另外，亚麻酸（十八碳三烯酸，维生素F，Octadecatrienoic Acid，GLA）提取月见草中的种子油也可用于异位性皮炎的治疗，这种药虽安全但是药效不明显。不过也偶尔发挥作用，所以可以尝试之。而如果皮肤炎扩展到全身，则应涂抹抗生剂或抗生剂药膏。

第47节：27 真是不干不净好养活

（7）因异位性皮炎而忌食一些特定食品对身体损害很大

都知道牛奶、鸡蛋、花生、大豆、小麦粉、海鲜等都会加重异位性皮炎的病情。但需要指出的是，因特定食品诱发疾病就对所有的此类食品忌口是欠妥当的。引发病情的食品忌口很重要，但对所有有可能性的食品都忌口反而会导致多种必需的营养成分不能被摄取从而延缓孩子的成长。

这就需要通过皮肤反应检测、血液检查等科学性检查正确诊断病源食品。但事实上即使通过检查显示过敏呈阳性也很难断言吃这种食品会加重病情。因为这种检测中的阳性反应很多都是假的。遇到这种情况最好直接食用此类食品进行过敏与否的"诱发检查"或"过敏食品诱发检查"。在确诊病源食品后要在一定时间内忌食。一般对于食品的反应在2～5岁幼儿中较多，大部分长大就会好，之后注意再确认下。

一般来说，过敏的孩子在周岁前忌食海鲜、虾、贝壳、鸡蛋、小麦粉、坚果类比较好。特别坚果类，都知道一旦产生都会持续一生，所以要尽量晚些喂。水果中的西红柿、草莓、橙子、柑桔等要在周岁后喂服。因为这些苹果也有酸度，会对孩子造成刺激。

（9）为改善环境，父母需要做的是哪些

孩子得了异位性皮炎，父母最好的解决方法就是创造一个愉快的环境来减轻孩子的瘙痒。特别是家中的灰尘、螨虫会加重病情，所以那些我们知道的灰尘、螨虫容易聚集的地毯、窗帘、床垫最好不要使用。床铺也要经常清洗并放到阳光下曝晒。还要用吸尘器和湿抹布经常清扫房内的角角落落。保持室内温度在22℃，湿度在65～70%，另外宠物和有毛的时间过久的洋娃娃是滋生灰尘、螨虫的温床，所以要注意清理。

（10）没有被验证的民间治疗方法的副作用

没有一种药到病除的治疗方法，但发病人却在增加，这种现状催生出许多治疗皮炎的"秘方"。有特效食品特效药的广告报道也因之漫天飞舞，但大部分都没得到科学验证。毕竟皮炎随季节和时段会自然痊愈。在医院里依据已经被验证的方法治疗一次花费2～3万元，按照民间秘方至少需要20万以上，可谓是劳民伤财。事实上医院里有很多病人都是拜所谓"民间秘方"所赐，病情恶化或肝功能遭到损害的。

Point

皮肤炎是由遗传性、环境性因素综合作用的结果；

婴儿期出现湿疹后75%在两周岁时消失，3～5岁时大多数都会消失；

症状不是特别严重的话，仔细涂好保湿剂就行了。

27 真是不干不净好养活

"给承敏擦擦手！"

"刚才不是刚擦过嘛？"

卫生观念过于强烈的老婆无比坚定地履行着给承敏擦手的习惯。外出一趟回来第一件大事就是给承敏擦手擦脸。与之相反的我，和所有大韩民国的臭男人一样，是习惯于把臭袜子四处扔弃的。没办法，这方面只好听老婆的啦，人家有发言权。

"承敏啊，别抠鼻屎吃！瞧你刚才一脸幸福的样，那东西不干净的！"

其实吧，吃鼻屎也无妨的。鼻涕里的成分对人体无害。里边是一部分蛋白质、水分、矿物质和灰尘。除抠鼻孔外，小家伙喜欢的就是用小指头碰碰窗户的边边角角，然后再放到嘴里咂摸。她手小，所以没有她伸不进去的地儿，不过她怎么净挑些脏了吧唧的东西吃呢?

过去养孩子，孩子在土堆里玩，是吃了土还是吃了狗屎，大人是不怎么担心的。因为大家知道所有的孩子都是在土堆里长大的。可现今城市的孩子却都是干干净净长大的。

现在养孩子的父母的口头语就是"免疫力"。现在的孩子得次感冒不像过去马上就好了，很多要持续一个月。孩子们得点什么病很快就传染开来，所以把孩子放哪儿都觉得不安全。

"孩子要脏点养活！"

针对一天要给孩子擦10次以上手的勤劳的老婆，我这个懒人提出了自己的看法。

"啥？脏点养活？什么活……我们是不得买个空气清新机？"

"我不是说了嘛，脏点样，脏点养，这样好养活！"

第48节：28 脾脏的武器也是脾脏的杀手(1)

"你，你这是什么爸爸啊？太不像话了！"

脏点好养活是一种假说。是一些过敏、免疫学专家针对过敏、哮喘等疾病在城市中的发病率是农村发病率的好几倍提出的。

过敏、免疫学专家通过对城市和农村，先进国家和落后国家的比较研究揭示出越是灰尘多、不卫生环境下生长的孩子患类似过敏和哮喘的比率越低的事实。

小时候和灰尘接触多，可以对灰尘内引发过敏的内毒素产生免疫；相反，一直生活在干净环境里的孩子外出时更容易生病。

既然是假说，就还需要验证。不过多让人体接触外部环境可以提高对各种病的免疫力。我想与其花大钱购买添置抗菌内衣、抗菌被、高性能空气净化器，不如构置一个并不那么干净的环境。这样是否对孩子的成长更为有利呢?

医生爸爸的医学笔记：内毒素和过敏

（1）需要内毒素

内毒素是指在人的大便内发现的含有多种细菌的一种毒素，牛、马、猪的粪便中尤其常见。这种肉眼看不见的污物随风吹到房间四处，形成灰尘。

餐具上的灰尘家家不同。房间内的灰尘有很多是类似花粉、草沫、树沫、土渣的无生物成分，构成也有很多是细菌、霉菌、灰尘螨虫和蟑螂等昆虫的尸体，这其中最重要的成分是细菌的细胞壁上的内毒素。

内毒素作为由脂肪和碳水化合物构成的大分子，刺激免疫界形成对各种抗原的防御力。据悉，虽然一次性大量内毒素粘附到皮肤上会对皮肤造成伤害，但若少量粘到皮肤上能达到和注射疫苗相同的效果。

（2）依据灰尘量不同发生频率的差异

一个可以对免疫学家们推论提供支持的研究结果显示，农家灰尘里长大的孩子的内毒素吸附量是干净家庭里长大的孩子的两倍；与之相对应的是，干净环境里长大的孩子哮喘的发病率是农家孩子的两倍。20世纪由于抗生素的开发，感染症持续减少，而与卫生环境的改善、家庭的清洁度急速上升相对应的是哮喘和异位性皮炎发生率也在急速上升。

灰尘量和随之而来的过敏发生频率表

灰尘多的环境

(有家畜的家庭) 灰尘少的环境

(没有家畜的家庭)

儿童数量（6-13岁） 319名 493名

内毒素依附量（被褥每1平方米） 28897 14456

灰尘中霉菌的数量 7092 1417

草、花粉、树过敏的发生 4.1% 10.5%

过敏肺炎的发生 6% 12.6%

异位性皮炎和哮喘的发生 3.1% 5.9%

非异位性皮炎性和呼吸困难的发生 1.6% 6.1%

Point

一些免疫学家们的推论称：为促进免疫力的成长，需要从包含细菌的外部环境获取刺激；相反若没有外部环境刺激的话，免疫系统出现问题，必然会产生和过敏相同的疾病；

小时候多和灰尘接触，激活能和引发过敏的内毒素相对抗的免疫体制，从而形成防御力。

28 脾脏的武器也是脾脏的杀手

虽是新手上路的爸爸，但能按照自己的思路尽力做好也已相当不易，为此我甚为荣耀。不过我们也有失败得一塌糊涂的经历，那就是夜间喂奶。我们在承敏出生四个月的时候开始停止夜间喂奶，这样基

本到第五个月的时候完全就停住了。可到了第七个月，承敏得了尿布感染，我们只好又倒回来重新开始夜间喂奶。

也许是感染的部位疼得厉害，当时晚上，只要承敏一尿尿，她就开始哇哇大哭，没个消停。即使给她换过尿布，她还是撒泼耍赖，不肯入睡。老婆心疼就抱起来哄也没用，承敏照旧睁着眼睛不肯睡。

实在没招了，就想先解决燃眉之急再说，我们决定使出我们的秘密武器。对承敏来说，晚上不睡，可以白天补。可我们不行啊，白天都工作，所以这样折腾我们，我们是严重睡眠不足。

"唉，谁知道呢，给她喂完一瓶睡吧。"

那个时候我们没有料到的就是，这个牛奶瓶日后把我们卷入绝望之中。

喝完奶的承敏一两个小时后，尿布湿了，又开始哭闹起来。换完尿布看她，眼睛眨巴眨巴似乎在央求你陪她玩一会儿。一个小时后，陪玩完后的我再也扛不住了，所以又把牛奶瓶递给她。她呢，玩了那么久，自然也饿了，咕嘟咕嘟一饮而尽。之后看她有些睡意了，可没多久又哇哇大哭起来。吃了睡，增加的可是换尿布的频率！秘密武器带来恶性循环，周而复始，直到天亮。

第49节：28 脾脏的武器也是脾脏的杀手(2)

尿布感染没过几天就好了，可习惯一旦养成就很可怕。承敏睡觉的习惯更是如此，顽固得很。晚上喂奶的习惯本在她5个月的时候就已经断了的，可现在却在一个早晨内顷刻颠覆！承敏每天早晨都会饿醒来找奶吃，一口气吃180毫升，然后倒头睡去。但她睡觉的时候肚子里好像很不舒服，所以她睡得就很不老实。睡一会儿就开始这边那边地翻身，有时候还好像要坐起来一样，但接着又倒了下去。再就是趴着睡。有时候一回神就找不见了，仔细一看躺到老远的地方去了。

承敏一哭闹，老婆无论深更半夜都爬起来喂奶真是辛苦，但是这个被我们惯坏的习惯断掉却是非常之难。小时候她要奶喝，我们拍拍她的肩膀哄哄就睡了，可现在她长脾气了，这一招是不灵了。她哭着要奶，而且声音响得要把整座楼震塌，还不能放任不管。

"承敏可怎么办啊？完了完了，你赶紧哄哄看看！"

"我就知道牛奶瓶会成为让全家人大清早就不得安宁的元凶。"

本来坚持几天就会有些变化的事还是因我们递过的奶瓶再次陷入绝境。其实我们是怕她把整个楼道的人给吵醒了，只好战战兢兢用奶瓶堵住她的嘴。

"这样可不行，得对她狠点才是！"

"呀，那还能怎样？难道又要开展一场艰苦卓绝的战争？"

很显然夜间喂奶的习惯再次养成后，改掉的难度系数远远大于第一次！

"承敏啊，从今天起我们减少牛奶的量，先缩到160毫升！"

断奶战争卷土重来，老婆悲壮的喊出上面的口号后一头倒在床上。从那天起，承敏喝的牛奶量就降了下来。

虽然开始承敏颇多不适应，经常醒来哭闹，但是打响断奶战争的两名"战士"却没有退缩，而是坚持了下来。大概花了一个月时间，一切消停了。

"还不睡？"

"哦，到承敏吵闹的时间了，我都习惯了，哈哈！"

在彻底断掉承敏的奶后的几天里，忐忑不安之余是无尽的疲乏，一个月没睡好的我真想好好睡上几小时。

医生爸爸的医学笔记：不在晚上喂奶和断奶

（1）深夜喂奶：出生后4个月～6个月的时候截止

孩子3个月大前晚上都要喂奶。吃奶粉的孩子从第4个月开始，吃母乳的孩子因为相对更容易饿，所以从第5个月开始都要断掉。而且到第6个月、最晚第8个月的时候完全断掉晚上喂奶比较好。孩子不吃奶能坚持的时间为：2个月大的时候能坚持4～5个小时；3个月大的时候能坚持6～8个小时；4个月大的时候因为能坚持8～12个小时，所以可以完全断掉。

（2）断掉夜间喂奶的理由

夜间所有生理机能减退，所以容易带来消化吸收的障碍；

对牙齿不好；

在生长荷尔蒙分泌旺盛的时间醒来会妨碍孩子的生长；

断掉牛奶日益困难；

母亲和孩子的生活节奏都被打破，影响生活状态。

（3）断掉夜间喂奶的方法

晚上喂奶时只要打开台灯或灯光微弱的灯就可，并尽量在短的时间内，给孩子喂服让他可以不哭闹的量即可，不要喂得太快呛着孩子，喂完后赶紧哄孩子睡觉。

渐渐加大喂服奶粉或母乳的时间间隔，逐渐减少喂服量并最终断掉。吃奶粉的孩子可以喂些水，再慢慢断掉。使用玩具用奶瓶嘴也很有帮助。

（4）断奶时期

如果没有特殊情况，奶至少要喂到孩子周岁时。过了周岁，如果孩子还要喝，按照幼儿科学会的共识，是应该继续给的。联合国儿童

基金会和世界保健机构也鼓励要吃2～3年的奶。

（5）断奶方法

A．慢慢减少次数

如果确定要断母乳，也要在一个月前开始准备。如果没有准备突然断掉可能会让母亲得乳房综合症，而孩子吃不到奶也很痛苦。

首先，吃母乳的孩子要加大时间间隔，2～3天减少一次。喂奶的次数和吃的量慢慢减少的话，孩子找奶吃的次数也会减少，自然而然就断掉了。

B．减少吃奶次数的同时增加奶粉或固体食物的量

第50节：29 抢夺饭桌！(1)

同时也要增加奶粉或孩子吃的断奶食品的量，这时喂奶粉最好用杯子，满9个月断奶的时候不要再用奶瓶，而用杯子。

C．如果得乳房综合症就少量挤出来

如果得乳房综合症，视疼痛的程度，最好挤出来一些。也有人使用类似尿布的东西把乳房包裹后用力压，这种方法会诱发乳房综合症，所以不提倡。

（6）断奶-- 让奶干枯的药

使用一般的方法断奶通常不能轻易断奶，应该和妇产科的大夫咨询，开出断奶的处方药。服药持续一周，母乳几乎就不会再涌出来，乳房综合症也会得到缓和。不过这种药物应该在不得不中断哺乳且已经中断喂奶后作为辅助手段使用。

断奶时完全依靠药物，而且吃到一点乳汁都没有的程度的话，乳房会很显著地萎缩。更值得提倡的是最小量地服用药物，同时用诱导器挤奶。万一已经开始用药，但是孩子不配合或者想再次喂母乳的话，要赶紧停服断奶的药，再用诱导器挤出5～7天的奶扔掉后，继续用母乳喂养。因为药物成分会对孩子造成不好的影响。

一些药物因为会随着咖啡因吸收增多，副作用加大，所以服用时要忌服含有咖啡因的咖啡或药物。

停止夜间喂奶要从4个月大的时候开始，到8个月的时候要完全中止。

断掉夜间喂奶的时候要逐渐减少喂奶的量，喂水，最后连水也要断掉。

即使孩子醒了哭也要用想喂奶之外的方法哄他入睡。

Point

孩子3个月大前晚上都要喂奶。吃奶粉的孩子从第4个月开始，吃母乳的孩子因为相对更容易饿，所以从第5个月开始都要断掉。而且到

第6个月、最晚第8个月的时候完全断掉晚上喂奶比较好。

断奶时要慢慢减少次数，减少吃奶次数的同时增加奶粉或固体食物的量，如果得乳房综合症就少量挤出来。

29 抢夺饭桌！

"承敏啊，来来，吃饭，噢，吃饭喽！"

"啊……"

闻到饭菜的香味，承敏坐不住了。满5个月的时候承敏开始断奶。之后我们没有给她喂市场上卖的那些断奶食品，而是先给她喂白粥。刚开始她吃不了几口，可没过几天她就慢慢喜欢上了。不过据我观察，她喜欢上的倒不是吃的东西，而是吃这件事。

一周后，我们开始给她喂更粘稠的粥。可每次吃饭的时候，她的样子都很滑稽啊，嘿嘿。你看，吃得没里没外，从鼻子到下颌，都留下了米粥的痕迹。

"是不用奶瓶喂更好些？"兴致勃勃地给承敏喂饭的老婆突然说道。

"我们的承敏已经长大了，对不对？长大了当然要用勺子啦！"

看到承敏一个人吃得欢，毫不顾忌饭菜最后进的是嘴还是鼻孔，我就觉得有趣。她现在的状态完全不像喂奶那会儿，吃饭是一个任务；现在对她来说，吃饭更像一个爱好。

"承敏，勺子，勺子！"

"呀，你看你看，根本就夺不下来嘛。"

每次吃饭的时候也是老婆和我们家公主大战的时候。公主阁下总是想自食其力，所以每每都是自己抢占武器，结果是吃得遍地都是米汤。

"真是大了阿，想自己来……"

老婆每每看此场景，觉得闹心的同时也觉得欣慰。

我们为了让承敏吃得营养均衡，开列了很多食谱。而且因为我们不知道孩子吃了什么会过敏，所以刚刚开始断奶的时候，我们就把应

该给孩子喂的东西列在单子上，贴在冰箱上。

等她慢慢适应了之后，我和老婆开始奔波于菜市场和家，为她搜罗美味，力求做到每顿饭都不重样。不过这种做法也有一个弊端，就是相对延缓了孩子对其中一种食品的适应力。

如果对承敏的断奶食品打个分，我觉得也就是60分，因为我们没有严格按照教科书要求的那样去做。况且大人在吃饭的时候，调皮蛋承敏是绝对不会错过的。虽说颤颤巍巍的，可是人家依旧斗志昂扬地把勺子伸向饭桌的个个角落。我们有时候会训她，说这个菜太咸或者太辣，不能吃，可她奶奶却总是顺着她。事实上，在生活中，为了顾及某些理论，放任孩子哇哇大哭是不现实的，而且要求过于严格也不见得是件好事。

第51节：29 抢夺饭桌！(2)

"我们家的猪宝宝！"

猪宝宝是承敏的外号，因为人家断奶后不仅自己吃饭吃得好，还勇于掠夺大人的餐桌，着实可赞。

药剂师妈妈贴心提醒：过敏和断奶食品

过敏的种类很多，甚至有个笑话说是一个人因为对花生过敏，所以在和爱人亲吻后当场休克。也有对牛奶过敏的，我就耳闻过不少这样的事情。在过去，如果孩子对牛奶过敏，就只好喂米粥。现在如果对奶过敏的话可以喂服添加了牛奶蛋白质的特殊的处方奶。我曾经目睹一个孩子，因为对奶过敏，到两岁前一直喂豆粉。而且如果对牛奶过敏的话，在喂孩子的时候要注意忌口，诸如酸奶、奶酪等乳制品，添加奶油的面包、点心等都不要食用。还好对牛奶过敏并不意味着终生不能喝奶。等孩子慢慢长大，肠道结实，免疫系统完备后，95%的牛奶过敏症会消失。

医生爸爸的医学笔记：断奶食品

（1）满6个月前使用勺子

依据一个针对断奶食品和成长发育的报告，6个月后用勺子开始喂的孩子比之前就用勺子喂的孩子晚学会爬8周、晚学会坐5周、晚学会走6周，得肥胖症的可能性也比较大。所以断奶时，满6个月前就要用勺子喂孩子。

（2）先吃味道不刺激的东西

断奶要先从稀粥开始，慢慢添加煮熟的蔬菜、肉、水果等。新添加的食品要每隔3～4天添加一种，要等孩子对每一种新食物的味道熟悉了以后才能养成好的饮食习惯，不偏食。有些父母因为孩子吃得不香就使用糖、盐、调味料，或者喂水果在前，喂蔬菜在后。这样大都会破坏孩子的口味。水果和蔬菜相比，酸甜度强，先吃水果的孩子会喜欢甜味很重的食品。

（3）如果有异位性皮炎要稍稍注意忌口

如果孩子得了异位性皮炎或有过敏性疾病，不要去吃市场上销售的用很多材料掺合在一起的的断奶食品，可能存在问题的诸如生牛奶、蛋白、黄油、小麦粉、巧克力、花生、桃子等食品最好晚些给。这句话的意思不是说一定不给，只是说在周岁以后给也不晚。

（4）每2～7日添加一种新食品

刚开始断奶的时候，先喂给孩子一种食品比较好。从1勺开始经过3～4天增加至3～4大勺。在2～7天的空档主要观察有无发疹、口吐、腹泻的情况，如果没有可改换下一种食品。

（5）放到固定的位置上坐好再喂

为养成孩子好的饮食习惯，喂饭的时候要让他坐在婴儿车或者椅子上。如果抱着的话，妈妈只能一个手自由活动，孩子不老实的话就很容易把妈妈的碗或勺子打翻。可以找个系带子的座位把孩子放在上边固定好，选择固定的位置固定好喂事，这样可以让孩子吃饭时不散漫。

（6）根据孩子的食量现吃现做

一次做很多然后分几天喂不是一个好的方法。烹饪的食品在冰箱放两天以上就不能吃了，而且冷冻后的食品味道也会发生变化，要根据食品的特点选择合适的保管方法。蔬菜粥比水果更容易变质，只可以保管一天，水果可以保管3天。

（7）断奶初期所有的食品都要煮熟了再喂

用小火慢慢煮的食品，很多时候看上去熟了，但事实上却不能吃。若想食品真正熟透，至少要在超过72℃的温度下烹饪。6～8个月大的时候水果（香蕉除外）也煮后吃比较安全。

（8）要忌食先做好的断奶食品和市场上零售的断奶食品

孩子一生的饮食习惯大都取决于两岁前的饮食习惯，特别是断奶时期进行了多少咀嚼练习，是否品尝了各种味道的食品，都直接影响到他以后的饮食习惯。

从这个意义上讲，要尽量避忌先做好的断奶食品和市场上零售的断奶食品。断奶食品原则上一次只添加一种。先做好的断奶食品和市场上零售的断奶食品中掺加了很多种食品，让孩子感受不同食品中固有的味道从而影响孩子味觉的发育。另外因为是非固体食品，所以不能很好的进行咀嚼练习；加上因为是用牛奶瓶包装，所以不能用勺喂食让孩子练习。

有很多断奶食品是可在家庭内自制的，如菜汁、米汤、烂粥、干果沙、肉粥、蛋羹等。应注意的是婴幼儿食品不宜过咸过甜，应为温和单纯的味道。不宜用成人的口味和喜恶来判别，要从食品的质量和小儿营养需要出发，总而言之在家自己做的"妈妈牌"断奶食品最好。

第52节：30 赏樱花，患感冒(1)

（9）开始吃断奶食品的时候，孩子的大便也发生变化

开始吃断奶食品的时候，大便会发生变化。大便会变得僵硬或者是腹泻，而且粪便会发出怪怪的味道。吃的东西不同，粪便自然有变化，但刚开始时却会让很多妈妈手足失措。看见孩子腹泻或者粪便中混杂着吃过的东西时，是不是要缓一缓再喂断奶食品？很多妈妈都为此苦恼。其实这是孩子对母乳和奶粉以外的食品不能适应出现的现象。只要孩子没有呕吐或发烧等异常，状态良好的话，就可以继续喂下去。

（10） 孩子断奶食品的保存期限

瓶装的断奶食品在开封后可以保质2天；烹调过的水果可以保质3天；蔬菜1天，放在冰箱保管的话可以放3天；冷冻肉食和冷冻蔬菜解冻后要马上吃，不能再次冷冻；生肉类食品，鸡肉可以保存2天，牛肉最多可以在冰箱保存5天；果汁或儿童果汁开封后可以在冰箱保存3天。

以上所说的所有的期限仅限于少量使用时。孩子唾液粘到的食品不能保存，因此要马上吃掉。粉状的食品放在冰箱保存的话，会沾上湿气发霉；但若密封得好，且放置清凉的地方，可以保管一个月左右。

（11）分阶段断奶食品

时间 一天奶粉量 材料 注意事项

4～6个月 吃得好的话，一天喂一两次 大米（糙米）和水以1∶10的比率煮烂 刚开始不要太计较量，如果孩子不愿意吃，那就停1-2个周再喂

6～9个月 早晨10点，下午2点各一次（奶粉一天四次） 开始放一种东西熬成粥，慢慢可以放2～3种材料。豆腐、奶酪、酸奶、柑桔

等，肉要以精肉为主，蔬菜要煮烂 8个月的时候要让他自己抓着杯子或勺子吃

9～12个月 一天以3～4小时为间隔，三次为宜 蔬菜，肉，香蕉，面条等都可以尝试多种食品。12个月前食物中不要放肝脏 需要进行咀嚼吞咽块状食物的练习，鼓励孩子自己用勺子，每天奶粉量维持在700ml

Point

6个月之前断奶，要先从喂米粥开始；

自己做断奶食品，并开始喂固体食物，等8个月的时候要让孩子自己抓着杯子或勺子吃；

6～8个月的时候把水果（香蕉除外）弄熟了吃比较安全。

第三部分 站立行走之后

30 赏樱花，患感冒

我们都不知道孩子什么时候就感冒了。过去老人说让风吹吹就见鼻涕了，这就是孩子。孩子感冒一般都是出去瞎转后得的。承敏得感冒也是因为出去瞎转了一通。唉，都怪当时一家人听信了老婆的劝从，去看什么樱花，而且还带着只有7个月大的承敏！念那时，樱花正灿烂，天气方晴好，游人如织，好不热闹。我们混到人群中绕着风景区溜达了一圈。从汉江吹来的风颇有些凉意，而我们却只顾沉浸景色中，流连忘返，把承敏忘得一干二净。

可能转了一整天，太累了，回到家承敏就酣然入睡。而一整天背着承敏四处走的老婆更是体力不支，倒头睡去，看着这样一幅场景，我好像也别无选择，于是趴在承敏身边也呼呼大睡起来。

1小时后，我被承敏的哭声吵醒，睁开惺忪睡眼，却见承敏翻了一个个儿，在老远的地方坐着哇哇大哭。

"呀！承敏在呼哧呼哧发烧呢！"

老婆把她抱起来哄了好久都不见好，就把嘴唇放她额头上一试，结果大惊失色，发出上面的惊叫。用体温计量了一下，38.5℃。不只

这些，从几个小时前，承敏就开始不停地流鼻涕。平时和小牛一样健壮的承敏现在却楚楚可怜，鼻涕横飞，眼泪四溅。

"如果小孩这种症状，应该就是感冒了吧？"

"某人不是说出去转转就回来吗？"

本来心情愉悦的一天顷刻间就变得乌烟瘴气。虽然吃了退烧药20分钟后烧就退了，但从那天晚上开始，我们就进入了应对感冒的战备状态。好久不用的加湿器补充了水分，我们也一点点喂给她大麦茶水。因为对承敏心怀愧疚，所以睡得也很不踏实。别人看了也许觉得没什么大不了的，可我们俩毕竟是新手上路，生平第一次遇到孩子感冒，岂敢懈怠。

第53节：30 赏樱花，患感冒(2)

幸运的是第二天早晨，承敏像没事人一样，好了起来。我们想了想，整个冬天承敏都没感过一次冒。可事实上，感冒在季节交替的时候更容易犯。换季节的时候，昼夜温差大，体温调节很困难，感冒病菌从天气变暖的四月份开始繁殖，活跃到七月初更是猖獗。这段期间也是家庭集体出游的旺季，所以小儿科的病号总是人满为患。

恰巧那时承敏刚过6个月，从妈妈体内获取的免疫抗体也微乎其微。孩子们6个月大的时候，从母亲体内获取的免疫抗体开始下降，所以从6个月到免疫体制旺盛的2岁，是感冒的高发期。以后承敏也有过几次感冒，不过最后都顺利地挺过去了。

虽说感冒预防最重要，但也要学会抓苗头。如果不严重，只是淌点清水鼻涕，那就打开保湿器、调节下温度、多喂些水、常洗手、往鼻孔滴两滴生理盐水就好了。不管怎样，最好是让孩子觉得舒服，有充足的睡眠，这样才能有体力和感冒病菌相抗争。

承敏的感冒事件最大的心得就是预防最关键。之后直到她2岁，我们每天早晨都要核查下她的被子是否盖严实了；外出回来后，我们都要给她洗得干干净净，还用水让她漱口；如果是换季，人多的地儿我们就不会去；如果去的地方让孩子觉得累，我们也会放弃。想起过往自己贪图享乐却连累孩子，我们深感愧疚。

药剂师妈妈贴心提醒：注射流感疫苗就不感冒了吗?

有的妈妈会觉得注射了流感疫苗，孩子就不会感冒了。但是引发感冒和引发流感的病原体完全不同。也就是说注射流感疫苗和感冒没任何关联，种类和变种特别多。每年世界卫生组织都预测当年冬天流感病菌的变种形态制作新的注射药，这就是流感的预防接种。预测准确的话万事大吉，如果是和预测完全不同的流感病菌，那接种的疫苗就全无效能了。

也有人得感冒后找到医院央求打针。但事实上医院提供的感冒药注射所含的成分基本在感冒药中也含有，所以没有必要一定要打针。浑身不舒服或者想感冒快些好的时候可以选择打针。注射后药物成分进入血液直接被人体吸收，因此效果显著，但同时它给人体带来的负担也很大。

医生爸爸的医学笔记：感冒

（1）感冒初期去医院比较好

从出生6个月后到2岁间，孩子比较容易感冒。平均一年3～4次，也有孩子5～8次，是医院的常客。

有孩子一流鼻涕就带孩子去医院的妈妈，也有认为药物有毒容易引发更多问题、指望孩子能自然痊愈而不愿带他们去医院的妈妈。感冒初期最常见的症状的是流清鼻涕水。没有必要一流鼻涕就跑医院。如果流鼻涕的同时还伴随咳嗽、痰、发烧等症状，去医院则比较好；鼻涕流得哗哗的，而且鼻塞严重，孩子开始哭闹，不肯吃奶，也应赶紧送医院；如果流出的不是清鼻涕水而是黄鼻涕水，说明鼻内有炎症，一定要治疗。如果经常感冒时这样，就有鼻息肉或过敏性鼻炎的嫌疑，所以一定要去医院检查。

（2）感冒的并发症

孩子得了感冒很容易引发以中耳炎为首的肠炎、肺炎、关节炎等并发症。治疗的过程也容易产生并发症。虽然治好感冒不代表就能预防并发症的发作，但是可以降低并发症的发病率并在早期得到治疗。一般大人感冒3天就会治好，可孩子却要十几天甚或几个月。

（3）感冒药不是治疗剂，而是缓和症状的药

因为感冒药不是杀死那些引发感冒的病菌的药，所以称不上是治疗剂。至今为人知晓的感冒病菌有200多种，此时此刻，变化无常的感冒病菌还在不停变种，制造治疗剂的困难之处就在于此。

所谓的感冒药们都是缓解感冒症状、帮助人体更容易度过病菌侵害并预防并发症的药。也是治疗感冒通常的症状--发烧、头痛、流鼻

涕、鼻塞、咳嗽、吐痰的退烧药、抗组胺药、鼻充血去除剂、镇痛剂、祛痰剂的综合。

（4）感冒，预防更重要

感冒最重要的是预防。

被子是否盖严实了，外出回来后手脚和脸都要给洗干净，再用水让他漱口。和寒冷的冬天相比，春秋换季节时感冒病菌更容易滋生。这段时期，孩子的身体还不能适应严重的昼夜温差，所以更容易感冒。从四月中旬到七月初是感冒的高发期，特别是春天有沙尘暴，不光感冒，所有呼吸性疾病都很容易发生，所以要注意不要频繁外出。

第54节：30 赏樱花，患感冒(3)

如果是换季，人多的地儿就不要去，如果去的地方让孩子觉得累，也最好放弃。若想少感冒，在平时注意充分休息、注意营养均衡是最重要的。

（5）出生6个月前感冒需要更加注意

出生6个月前的孩子因从母亲中获得免疫抗体，所以不生病。但6个月后，出生带来的免疫抗体就开始减少，容易生病。孩子的免疫力取决于出生6个月前孩子身体的情况。如果在免疫性不足的状态下出生的话，孩子越小就越需要花费心思防止感冒。这种孩子得了感冒就不容易好，且容易在治疗中引发并发症。即使痊愈了也容易复发，所以平时要多加小心。

Point

出生6个月以后到2岁前最容易得感冒；

孩子得感冒的话很容易引发中耳炎、肠炎、肺炎，关节炎等并发症。

药剂师妈妈笔记：抗生素

（1）抗生素原则上不能用作感冒的处方药

因为感冒是受滤过性病原体感染的，而抗生素是杀死其他细菌的，所以原则上不能使用抗生素治疗感冒。在因为感冒引发第2次细菌感染并诱发并发症的时候可以使用。但据统计从2002到2004年，小儿科和医院给幼儿感冒患者开出抗生素的使用率是61%。小孩的呼吸结构尚不完善，所以很容易由感冒引发细菌感染，并产生细菌性咽喉炎、中耳炎、慢性鼻道炎、肺炎等并发症。

（2）对抗生素的误解A--症状好转就可以停服了吗?

抗生素无论是什么情况，只要是开始吃，至少要吃十几天或两周以上。这在所有的医学教材里都讲得明明白白，但在现实中却没有得到很好的执行。妈妈们要么太忽视抗生素，要么就谈之色变。服用抗

生素的时间也很重要。要尽量隔开时间来喂。即如果是一天三次的量，与其是每次饭后吃，还不如是每8个小时吃一次。

患者任意用药也容易导致体内产生对抗生素的抗药力。对抗生素的抵抗力在滥服或者相当长时期内不用时容易产生。刚开始使用抗生素时，因为所有药效都要用于杀菌，所以没有时间产生抗药力。但若在服用合适的量后突然停服或者浓度过低，那么残留的细菌就会突变为抗药菌，这时就需要更强的抗生素来杀死。所以一旦开始服用抗生素就要按照大夫的要求坚持服用。服用时间根据情况有所不同，有时甚至需要服用两个月时间。

（3）对抗生素的误解2 --如果不好，需要换医院吗?

肺炎（1～2天）除特殊情况，一般在服用抗生素3～4天后仍未好转，说明体内产生了抗药力，原则上应该换用其他的抗生素。如果已经更换了抗生素，最好就不要再更换医院，即使更换也要告诉大夫先前使用过的抗生素的名字。如果是不熟悉的抗生剂，最好用笔记下来。

（4）对抗生素的误解3--抗生素是毒药吗?

因为抗生素是"毒药"，所以人们有了长期服用"岂不会药物中毒？""对肝脏岂不是有害？"等等诸多相关的问题。其实，抗生素大多由肾脏排出，根据年龄服用适当的量的话，不会对孩子的健康造成大的障碍。如果突然中断，改换其他抗生素的话，依旧需要从头治疗，最终结果是服用的抗生素更多了。

Point

患者任意服药也容易导致体内产生对抗生素的抗药力；

一般在服用抗生素3～4天后仍未好转，说明体内产生了抗药力，原则上应该换用其他的抗生素。

第55节：31 天哪，耳朵里化脓了！(1)

31 天哪，耳朵里化脓了！

"啊，啊……"

某天的早晨，承敏的哭声震醒了全家。只见承敏手摸着耳朵疼得直打滚，可怜兮兮的样子特让人心疼，而且就在三天前，承敏还感冒了。

"情况不太好啊，承敏好像得中耳炎了！"

承敏的症状不看也知道个十之八九。于是就哄她说明天就去看医院，今天先睡觉，可后来过了好久她才睡着。第二天早晨穿衣服时，老婆哄孩子道：

"承敏阿，不能穿那条裙子啦，你不就因为这个感冒的妈？"

我们的小公主，每天早晨都不愿意穿长裤，而是固执地只想去穿那些花裙子。陷入灰姑娘和白雪公主诱惑的我们家承敏只热爱公主裙，而且不光去幼儿园穿着，连去游乐园都不放过。拜这份固执所赐，她是既得感冒又得中耳炎啊。

诊断结果不出我们所料，果真是感冒引起的急性中耳炎。

"左侧耳膜好像要破了，右侧有积水，情况很严重。"

老婆一听耳膜要破，大惊失色。虽然耳膜要破并非意味着失去听力，但也足以让我们大吃一惊。

主治医生劝我们早晚接受鼻涕吸入治疗，因为只有赶紧医好感冒才能不致使中耳炎恶化。

已经会说话的孩子可以通过他们耳疼、听力减退等症状判定得了中耳炎，不会说话的孩子则可以通过他们吃奶时哭闹，或者在治疗感冒时高烧一直不退等症状判定得了中耳炎。

承敏在吃抗生素后1天，耳朵疼痛消逝，3天后耳中95%的积水消失，迅速好转起来。

中耳炎是1周内完全好了，可承敏的公主病却没好。在中耳炎事件后，我们和承敏做了一个妥协，那就是在裙子里面穿条裤子。

没几天，幼儿园老师的话让我们很尴尬：

"承敏老是在摆弄她裙子里的裤子，好像想把它藏起来。"

公主病是一时半会儿治不好了，为什么童话里没有穿着裙子出来的公主呢?

医生爸爸的医学笔记：急性中耳炎

（1）85%的小孩都会经历的病

中耳炎是一种大部分孩子都会经历的疾病。其中70%都源自感冒，有的即使在进行感冒治疗也会得。这个年龄段容易得中耳炎是因为连接小儿鼻耳的耳管相对成人宽而短，并且水平连接，这样鼻子和喉咙的炎症就很容易侵入耳朵。

（2）因为高烧，疼得厉害，哭得一塌糊涂

得中耳炎的话耳朵会很疼，如果是还不会说话的孩子就会哭闹得很厉害。不仅吃不好，睡不好，还会伴随头痛、呕吐、腹痛等症状。鼓膜充血或慢性化的话，就有脓从耳朵流出。严重的话听力都会减退，叫他名字可能都没反应。

（3）流脓可以擦去，但不要去抠和挖

如果得了中耳炎，要让孩子安静和清凉。如果耳朵里有脓液，就用棉花堵住或者将流出的脓液清理干净。睡觉的时候，侧身的话，脓液会流出来。在医院有这样的治疗，不要自己随意地去抠、挖或者处理。

（4）即使看上去痊愈了，突然中断吃药的话就更难真正痊愈

因为中耳炎大部分是细菌感染，所以用抗生素治疗是根本。如果得了中耳炎，治疗时间就会相应加长。如果因为不流脓了或者感冒好了就中断中耳炎的治疗，即使好一些了也会再犯，甚至会发展成慢性中耳炎。急性中耳炎的疼痛，如果吃药的话一两天就好了，到了第三

天，中耳的炎症就开始消失。但至少还要吃7～10天的药。所以最好是到大夫说不用再吃药了再结束治疗比较好。

Point

中耳炎70%的原因是感冒；

如果孩子感冒后，不停地摸耳朵，而且大声哭闹，那就该怀疑是中耳炎；

感冒哪怕好了，也还要坚持治疗，直到大夫说不用再吃药了再结束比较好。

药剂师妈妈贴心提醒：

（1）所谓发烧

发烧本身不是病，而是由某种病引发的症状，所以退烧也不意味着病好了。发烧是我们身体对抗外部恶性物质的一个防御过程。温度不过高的烧对人体防御是必要的。不过如果温度过高就不能等闲视之。肛门温度或耳膜温度达到38℃说明开始发烧，39℃以上可以看作是高烧。对孩子来说，发烧除感冒外还可能是肺炎、扁桃体炎的症状，所以不能简单放过。

（2）发烧时看护法

清凉处理

发烧时用被子包裹、添加更多衣服或把房间温度调高是大忌。把房间温度调到清凉宜人的18℃，给孩子尽量穿得轻便，这样烧才能尽早退。热天的话连尿布也应一并拿走。

发烧的时候为了防止脱水要先给孩子喂水

发烧的时候给孩子喂水比较好。因为为了退烧，汗水分泌增多，呼吸和脉搏加快，氧气和水的需求量增多。多给孩子喂大麦茶或矿泉水，如果有脱水迹象的话要去医院开取口服输液剂。

高烧，在喂完退烧药30分钟后用温水擦洗

在突发39℃以上高烧的时候，作为应急措施，应先吃退烧药；在体温的基准点降下30分钟后，用温水清洗退烧比较好。如果体温的基

准点还没降下就仅用水擦拭的话，孩子的身体为了配合升高的基准值反而降得更少。

第56节：31 天哪，耳朵里化脓了！(2)

肛门处温度达到39℃的话，喂退烧药后给孩子换上轻便的衣服。在退烧药发挥效力的时候，脱光孩子上衣，然后用温毛巾（不要掺加酒精或凉水）擦拭头、胸、腹部、腋下。这样以来，毛细血管扩张，皮肤上的血液通过时可以散却热量，蒸发水分，达到退烧的目的。但是体温突然上升的时候此方法无效，特别是发汗的时候，不能用水擦拭，而应该盖上被子，尽量让孩子感到暖和。

（3）新生儿发烧的时候

出生不到一个月的新生儿腋下温度达到37.2℃，可以判断为发烧。这时再测试一次肛门体温，如果判断有烧，就脱掉衣服，补充水分。如果这样还不退烧，应赶紧送医院。对新生儿来说，有烧可能是致命性疾病的信号。出生6个月以前，不能随意用退烧药。

（4）退烧药的使用方法

使用退烧药前，一定要确认服用方法，喂一定的量。如果喂服了一定的量，还没有退烧，不能因此就加大量或者改换其他的退烧药。只有当时去不了医院而孩子又发超过40℃的高烧，吃了一种退烧药却没有降下来的情况下可以合用两种退烧药。当然也不是吃了退烧药后，所有的烧都会退到正常体温。退烧药能降的温度也不过是1℃～1.5℃，如果发烧到了40℃，也就能降到38.5℃。如果退烧药用量过度，会带来肝损伤或低温两种副作用。

（5）栓剂和口服药的使用方法

退烧药有外敷药和内服药两种形态，吸收效果差不多。退烧药先从服用内服药开始比较好。如果内服药吐了或者孩子没有意识无法吃药的情况下，可以用外敷药。

成分相同的药无论吃的药还是外敷药，都要用标准的量。在吃完药后再外敷相当于用了两倍的量。如果外敷内服并用，应先算好使用的量，不要滥用。

（6）由咳嗽声看其他的呼吸疾病

毛细支气管炎--呼吸时气喘、咳嗽

不满两岁的孩子容易得毛细支气管炎。毛细支气管炎是指组成支气管的微细的血管发生炎症，而且和感冒相比，症状持续更久，不容易好。表现为严重的咳嗽、多痰、流鼻涕和气喘，和哮喘症状相同。如果经常患毛细支气管炎可能会引发喘息。

哮喘--不停地咳嗽

喘息的代表症状是不停地咳嗽。严重的时候，呼吸也会因此严重，甚至会进入肋骨间。作为诱发的原因可能反复发作，引发的原因有冷空气、烟气、霉菌等。

扁桃体炎--发出狗叫的声音

如果得了扁桃体炎，咳嗽声会和犬吠特别相像。嗓子哑了就发出嘶哑的声音，每次气喘的时候就特别严重。白天可能安然无恙，到了晚上症状通常加重。如果晚上咳嗽得突然厉害，吹吹凉气或者使用出凉气的加湿器会有助益。如果孩子突然气喘得厉害，最好赶紧去医院。

肺炎--孩子喘气困难

如果孩子咳得非常严重甚至气喘时，应赶紧送小儿科或急诊室。如果咳嗽加重的同时，发高烧、胸疼、痰中带血的话，应怀疑为是肺炎。

如果躺卧很困难，喘气时胸部和腹部鼓鼓的，或者手指甲下发绿的话，是肺炎的可能性就更高了。

咳嗽--出生不到一个月的孩子

这个时期不容易感冒，但也有感冒的可能性。如果小孩咳嗽应赶紧送到小儿科或急诊室。如果只是咳嗽一两次，之后依旧玩得很好的话问题不大；但如果咳嗽得很频繁，即使没有其他症状也要赶紧去医院。只是咳嗽，没有其他症状也有已经发展成肺炎的可能。因为新生儿免疫不足，仅仅咳嗽也有可能是肺炎。

（7）咳嗽有痰的时候，多喂水

咳嗽严重的时候，从体内排出的水分增多，所以应多摄取水分。而且如果痰量过多、粘稠，堵住支气管可能会诱发并发症，所以要及时清痰，让痰顺利流出。孩子好像痰多的时候要多喂水，并使用加湿器提高湿度。

手像握鸡蛋一样轻轻捶打孩子的背或胸，可以很容易地把痰吐出。轻轻敲打身体，紧贴在支气管壁上的痰受到震动后会掉落流出。敲打孩子的时候要只用手腕轻轻敲打。这里说的"背"不是指背的一部分，而是指胸后的全部。

Point

发烧不是病，而是由病引发的症状；

退烧药不要混合吃，一定要吃标准量；

发烧并咳嗽、有痰的时候要多喂水。